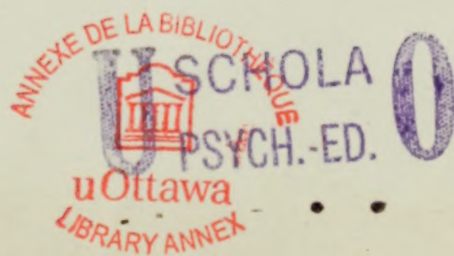




L'ÉDUCATION PHYSIQUE EN SUÈDE



Ling

1776–1839

Capitaine Commandant **LEFEBURE**

du Régiment des Grenadiers de Belgique
Adjoint d'État-Major
Directeur de l'École normale de gymnastique et d'escrime
Chevalier de 1re classe de l'Ordre de l'Épée de Suède, etc.

L'Éducation Physique en Suède

« Une méthode de gymnastique vaut ce qu'elle produit. »



Nouvelle édition, ornée de 114 gravures

BRUXELLES
OFFICE DE PUBLICITÉ, ÉDITEUR
46, rue de la Madeleine.

PARIS
FÉLIX ALCAN, ÉDITEUR
108, boulevard Saint-Germain.

Hommage respectueux

A Sa Majesté

Gustave V. Roi de Suède

qui a daigné nous faire l'insigne honneur

d'accepter la dédicace de cette étude

sur l'Éducation physique en Suède.

PRÉFACE

On parle beaucoup de la gymnastique suédoise, mais bien peu de personnes en connaissent l'esprit. Je m'occupai activement de la question d'éducation physique dès 1876 *et, à cette époque en France, il ne m'était encore rien parvenu de net sur cette méthode ; on en avait une vague notion, on croyait qu'elle n'était applicable qu'aux malades et quelques praticiens usaient de ses procédés d'ailleurs fortement dénaturés.*

Le besoin de mettre de l'ordre dans le chaos de notre gymnastique m'avait fait méditer la question ; j'avais même esquissé un système rationnel de gymnastique basé sur les effets à obtenir sur le corps humain lorsque, dans la mission en Suède que j'obtins en 1890 *avec M. le Dr Lagrange, j'eus le grand plaisir de voir mises en pratique et magistralement systématisées bien des choses que j'avais conçues par la réflexion et l'observation.*

Mais j'avoue avoir eu beaucoup de peine à me faire expliquer le système de Ling. Ce n'est certes pas faute de bonne volonté et d'amabilité de la part de nos hôtes, je n'ai jamais reçu nulle part plus cordial accueil, mais c'est surtout parce que les documents techniques précis m'ont manqué. Je ne suis probablement pas le seul à ressentir ces impressions ; il était donc

nécessaire de présenter au public, dans tous ses détails, un état de l'éducation physique en Suède.

Personne n'était mieux préparé que M. le commandant Lefebure pour le faire, ayant séjourné en Suède une année comme envoyé du gouvernement de S. M. le Roi des Belges, ayant pratiqué lui-même les exercices et fraternisé avec le corps des officiers suédois.

Les documents graphiques et techniques rapportés par l'auteur contribueront à remettre les choses en leur vraie place, en fournissant aux discussions des faits positifs ignorés ou laissés intentionnellement dans l'ombre par les contradicteurs.

Nous le félicitons donc d'avoir pris cette initiative qui permettra de dissiper des malentendus et de rétablir bien des faits erronés. A la lecture de cet ouvrage, l'on s'étonnera que le système de Ling ait donné lieu à tant de polémiques violentes, alors qu'il est l'expression du simple bon sens. Lorsqu'on s'élève à un point de vue général, on ne peut s'expliquer les disputes d'écoles que par les intérêts vulgaires qu'elles froissent. Ces disputes n'ont d'ailleurs aucune importance pour l'éducateur qui recherche uniquement les meilleurs moyens d'être utile à la jeunesse.

Ling part de principes vrais et, dans l'application, les moyens sont toujours adaptés au but poursuivi.

Son système, tel qu'il est actuellement enseigné en Suède, peut présenter des minuties dans les détails d'application, par suite de l'intransigeance de quelques-uns de ses successeurs, on ne lui enlèvera pas sa qualité fondamentale, d'avoir le premier et le mieux posé le problème de l'éducation physique et de l'avoir en grande partie résolu.

Ce qui existe en Suède est admirable et témoigne de la sagesse et de la volonté d'un peuple fort, supérieur à nous sous le rapport de la discipline et de la conception de l'éducation physique.

Ling a spécialement visé le milieu scolaire, d'où le souci constant de la méthode; mais il ne faut pas oublier que l'écolier suédois complète son éducation physique par des jeux et des sports nationaux. Aussi, la gymnastique classique suédoise, parfaite au point de vue du développement et de la rectification du corps, ne saurait être accusée d'être trop exclusivement esthétique et de n'avoir qu'un effet hygiénique insuffisant.

Le système suédois est remarquable sous le rapport de la simplicité des exercices, de leur gradation, de leur classement; il remplit justement les lacunes graves de nos systèmes d'éducation. Il faut donc en prendre les principes, ils ont pour base la physiologie humaine elle-même; mais il n'est nullement nécessaire d'en suivre toujours les applications à la lettre.

Quand on assiste à nos réunions gymnastiques, l'on constate que, sous un ordre apparent, c'est la confusion qui est l'état normal; tandis que l'on trouve au contraire en Suède la sincérité, la confiance et le calme que donnent la satisfaction du bon sens et l'expérience de la vérité.

Nous avons connu M. le commandant Lefebure en 1900, au Congrès de l'Éducation physique de Paris, où il fut délégué par le Gouvernemeut Belge; notre but était identique, nous avons sympathisé immédiatement. Nous le savons énergique et l'action qu'il exercera dans son pays sera certainement considérable. C'est d'ailleurs un brevet de sincérité et de dévouement que de se faire l'apôtre de l'éducation physique, on recueille surtout l'ingratitude. Mais avec quelques hommes à caractère trempé, joignant l'esprit de sacrifice du soldat à l'amour de la vérité, ayant la conception élevée de l'éducation et de son importance au point de vue des générations futures, il est permis d'espérer, dans un avenir prochain, le triomphe de la science.

Le système suédois constitue un travail tout fait. En accepter les exercices en donnant à ceux-ci un nom nouveau, cela

importe peu, on en bénéficie toujours; mais sous le nom de gymnastique suédoise enseigner des à peu près informes est chose malhonnête, parce que l'on trompe ceux que l'on devrait éclairer.

Il en est d'incapables de saisir les grandes lignes de cette œuvre; comme les myopes, ils se noient dans de minuscules détails. Ceux-là, il est charitable de les guider et de les ramener sur la grande route qu'ils ont perdue.

Certains adversaires de la méthode suédoise s'imaginent parfois être d'accord avec la science parce que leurs méthodes comprennent tous les mouvements du corps humain. Mais si ces mouvements sont pernicieux ou mal faits, s'ils sont exécutés sans méthode et noyés dans une foule d'autres qui en détruisent l'effet utile, le système est vicieux et la gradation des exercices ne saurait être que factice; parce qu'elle est basée sur la forme extérieure des mouvements et non sur les effets utiles à produire.

On peut soutenir que, sans aucune science, le corps s'adapte au travail et peut s'améliorer. Cela est vrai, les sportmen ont cette manière de voir. Mais dès que l'on choisit une gymnastique artificielle, il faut en connaître les effets; on n'a plus le droit de l'imposer sans l'avoir préalablemeut passée au crible de l'expérience et de la raison.

La classification des mouvements est vaine et illusoire, si elle n'a pas pour objectif les effets que l'on recherche. Une méthode n'est scientifique qu'à la condition seule d'employer des moyens en rapport avec le but proposé.

La méthode suédoise a toute la précision de la science; elle pourra, sans doute, se perfectionner encore dans les détails, se tenir d'accord avec les progrès futurs; mais les principes et le plan en resteront immuables et mériteront la reconnaissance des peuples.

Pour juger de l'œuvre de Ling et se faire une idée exacte

de ce grand mouvement éducatif, il faut le débarrasser des interprétations erronées et remonter à la source même de ses principes.

Les grandes œuvres sont toujours simples, les complications viennent ensuite et finissent par étouffer le tronc principal.

Le livre de M. le commandant Lefebure a précisément l'avantage d'être inspiré par le souffle de Ling; les documents photographiques à eux seuls sont précieux, puisque, même en Suède, il serait très difficile, pour ne pas dire impossible, de s'en procurer de semblables.

Puisse cet ouvrage, dans l'intérêt général, éclairer ceux qui sincèrement désirent le progrès, et détruire les préjugés de ceux qui se font encore aveuglément les défenseurs de l'erreur.

Nous lui souhaitons tout le succès qu'il mérite.

Paris, janvier 1903.

G. DEMENŸ,

Chef de laboratoire de la Station Physiologique ;
Professeur du cours d'Éducation physique de la Ville de Paris
Professeur de Physiologie appliquée à l'École Normale militaire de Gymnastique de Joinville-le-Pont, etc., etc.

AVANT-PROPOS DE LA PREMIÈRE ÉDITION

L'éducation physique est inséparable de l'éducation intellectuelle et morale : « *Mens sana in corpore sano.* »

Le muscle sans le cerveau conduit à la bestialité, le cerveau sans muscle à la névrose. Depuis un siècle, la culture intellectuelle a pris, dans la vie des peuples, une prédominance naguère inconnue ; elle est devenue une condition essentielle de la vie et du progrès. Aussi peut-on affirmer que l'athlète, l'homme chez lequel le développement musculaire excessif contribue à atrophier le développement célébral, est devenu un être faible dans la lutte pour l'existence moderne. De nos jours malheureusement, l'on est tombé d'un excès dans un autre, et le soin trop exclusif de la culture intellectuelle a fait oublier, méconnaître, parfois même mépriser le développement physique, trop exclusivement estimé par les classes dirigeantes pendant la période du moyen âge.

La vérité était déjà comprise par l'antique civilisation grecque ; elle consiste à confondre étroitement le développement intellectuel et physique de l'homme, en établissant un juste équilibre entre ces deux branches de l'éducation générale.

En effet, le correctif naturel de l'influence énervante et débilitante du travail cérébral réside précisément dans un

exercice physique judicieusement et régulièrement appliqué, c'est-à-dire tenant compte des lois de la physiologie humaine.

Il est important que nous soyons bien pénétrés de cette conviction, que c'est surtout dans les pays où la population est dense, l'industrie prospère, les agglomérations vastes et nombreuses, que l'oubli des lois de la nature pour l'enfant et l'adolescent, conduit le plus vite et le plus sûrement à la déchéance physique, avant-coureur de la déchéance intellectuelle et morale.

S. M. le Roi Léopold II, dont la prévoyante sollicitude s'étend à tout ce qui intéresse l'avenir et la grandeur matérielle et morale de la Belgique, a tenu à mettre en pleine lumière cette impérieuse nécessité, en instituant un « Prix du Roi » destiné à stimuler et à récompenser ceux qui, par leurs écrits et leurs travaux, favoriseront l'introduction dans nos établissements d'instruction, d'une méthode d'éducation physique basée sur les sciences naturelles. Jusqu'ici, en effet, les procédés d'enseignement gymnastique que nous avons appliqués à la jeunesse scolaire sont tous basés sur un empirisme vague, et leurs effets nuisibles se font sentir malgré la rareté des séances de gymnastique. Il est même presque de règle d'en exempter les enfants faiblement constitués, c'est-à-dire précisément ceux qui ont le plus besoin d'exercice physique pour assurer leur développement corporel.

Ces considérations peuvent expliquer, sans l'excuser, l'insuffisance, l'absence même de cours de gymnastique sérieux dans la plupart des établissements d'instruction, ou bien encore, l'extrême rareté des leçons dans nos programmes d'enseignement; tandis qu'elles devraient être journalières pour nos écoliers des deux sexes. Il est certain aussi que beaucoup de parents cherchent à faire exempter leurs enfants des leçons de notre funeste gymnastique, à cause de la crainte, assez justifiée, des accidents et des déformations qui y surviennent.

Or, c'est précisément pendant la croissance du corps que l'activité physique rationnelle est le plus nécessaire et le plus efficace pour le développement corporel et la santé générale; tandis que l'inactivité physique à l'école, engendre les poitrines plates, les épaules rondes, la faiblesse organique, les prédispositions à la maladie et la rapide dégénérescence intellectuelle.

Enfin, n'attachons-nous pas une importance insignifiante ou même nulle à l'éducation physique dans les examens ou les concours de nos établissements d'instruction de tous les degrés? Quelles mesures sérieuses prenons-nous dans ncs écoles et nos universités, pour assurer à la jeunesse belge, l'espoir et l'avenir du pays, « une âme forte dans un corps robuste »; ces mesures sont-elles en rapport avec l'importance du but à atteindre?

Tous, nous approuvons l'aphorisme *Mens sana in corpore sano*, et nous déclarons en reconnaître la justesse; mais nous ne savons pas imiter les peuples de l'antiquité qui s'imposent encore à notre admiration après vingt siècles, par l'éclat de la culture intellectuelle et de la beauté physique.

Une nation surtout a repris ces nobles traditions, c'est la Suède. Une organisation magistrale existe dans ce pays grâce aux efforts persévérants d'hommes de science, avec l'aide de la Dynastie et l'appui du Gouvernement.

L'éducation physique de la jeunesse suédoise comporte essentiellement la gymnastique, le travail manuel, les jeux et les sports. Notre but est d'exposer cette remarquable organisation et de chercher à faire revivre devant les yeux du lecteur les différentes branches de l'éducation physique suédoise, en nous aidant de documents photographiques que nous avons pris au cours d'une mission de dix mois en Suède, dont nous avons été honoré en 1898 par M. le Ministre de la guerre avec l'assentiment de S. M. le Roi. Ces documents ont été

pris notamment à l'Institut central et royal de gymnastique de Stockholm, ainsi que dans les écoles primaires et moyennes du royaume, grâce à l'amabilité que nous avons toujours rencontrée dans ce pays, où vraiment les lois de l'hospitalité semblent n'avoir point de limite.

Nous devons signaler particulièrement l'obligeance éclairée de M. *Törngren,* directeur de l'Institut central de gymnastique ; ainsi que celle de M. le colonel *V. Balck*, premier professeur d'escrime au même Institut, le propagateur infatigable du mouvement sportif en Suède.

Enfin, c'est avec reconnaissance que nous signalons aussi le dévouement intelligent et désintéressé de M. le lieutenant *Einar Nerman*, professeur de gymnastique pédagogique à l'Institut central, qui, avec une inlassable patience, a contribué à nous initier théoriquement à la méthode scientifique suédoise.

Ce livre comporte aussi quelques photographies de M. le Colonel Balck, qui a bien voulu nous en permettre la reproduction ; ces documents nous ont été obligeamment communiqués par M. J. Chryssafis d'Athènes, l'un des auditeurs les plus érudits de la Conférence que nous eûmes l'honneur de donner sur la gymnastique suédoise aux Membres du Congrès de l'Éducation physique de Paris, en 1900.

L'ouvrage que nous livrons à la publicité constitue une analyse synthétique des principes de la gymnastique suédoise, il en fait comprendre la méthode et en démontre l'incontestable supériorité.

Puisse cette étude hâter le moment où le médecin, le pédagogue et la mère de famille s'intéresseront aux méthodes modernes d'éducation physique ; ce jour marquera la victoire de la science sur l'empirisme, et la gymnastique sera prise alors dans sa conception la plus générale et la plus élevée.

Avant de terminer ce court avant-propos, il est de notre devoir de faire remarquer que toutes les missions qui ont été

envoyées en Suède depuis un demi-siècle, pour y étudier la gymnastique, ont invariablement préconisé la méthode de Ling pour l'éducation physique de la jeunesse. Il en est ainsi depuis la première mission envoyée en 1845 par le Gouvernement Prussien, sous la direction du major Rothstein. Pénétré nous-même de la conviction inébranlable que la Suède a défini dans une conception hautement morale, virile, noble et élevée, les principes vrais et immuables du progrès scientifique en ce qui concerne l'éducation physique de l'homme; nous avons songé à publier ce livre, avec l'espoir de faire partager cette conviction à tous ceux qui, dans notre chère Patrie, voudront se dévouer pour donner à la jeunesse la seule éducation vraiment forte et rationnelle : celle qui cherche à établir une juste harmonie entre les facultés morales, intellectuelles et physique de l'homme.

L'Auteur.

AVANT-PROPOS DE LA DEUXIÈME ÉDITION

La diffusion de la connaissance et de l'application des principes de la *Méthode suédoise de gymnastique pédagogique* et l'organisation de son enseignement, ont fait des progrès rapides et décisifs en Belgique, depuis la publication de la première édition de notre ouvrage de propagande l'*Éducation physique en Suède*; qui reçut en 1903 l'approbation du Conseil de perfectionnement de l'Enseignement moyen.

Les expériences comparatives faites en 1902 à l'École Normale de Gymnastique et d'Escrime de l'armée, afin d'établir les avantages pratiques de la Méthode scientifique de Ling, comparée à celle de l'ancien réglement de gymnastique de 1896, conforme à celui en vigueur dans les Ecoles de l'État, déterminèrent Monsieur le Ministre de la Guerre, par dépêche du 18 novembre 1904, à mettre en vigueur pour l'enseignement dans l'armée, la *Méthode Éducative de Gymnastique* (1) basée sur la méthode suédoise et professée à l'École Normale de Gymnastique et d'Escrime depuis 1902.

Les documents photographiques pris à l'École Normale et

(1) *Méthode de gymnastique éducative*, par le capitaine commandant Lefebure. Cours professé à l'École de Gymnastique et d'Escrime. — Bruxelles, Office de Publicité ; Paris, F. Alcan, éditeurs.

réunis sous forme d'annexes à la fin de l'ouvrage, permettront au lecteur de se rendre compte des résultats physiques produits par cette première application de la Méthode Éducative suédoise de gymnastique en Belgique.

La réorganisation de l'École Normale de Gymnastique et d'Escrime de l'armée a été sanctionnée par le réglement organique de 1904, qui triplait la durée des études et assurait définitivement aux officiers et aux instructeurs de l'armée, les études scientifiques et les connaissances pratiques nécessaires pour donner l'enseignement nouveau, qui fut complété par l'introduction des jeux nationaux et des sports, aujourd'hui généralisés dans l'armée entière.

La propagande par le livre fut complétée par plus de cent et vingt conférences sur l'Éducation physique, qui nous furent demandées respectivement par le Département de l'Instruction publique, des Communes, des Cercles pédagogiques et des Directeurs d'établissements d'instruction.

L'École Normale de Gymnastique et d'Escrime de l'armée, véritable laboratoire vivant de l'Éducation physique, reçut la visite de plus de mille pédagogues, médecins, congressistes et spécialistes de l'éducation physique, du pays et de l'étranger, venus pour se rendre compte des résultats obtenus par cette première application de la Gymnastique scientifique en Belgique.

Il en résulta un puissant courant d'opinion, qui reçut sa consécration définitive au Congrès d'Expansion économique Mondiale de Mons en 1905; dont successivement les sections de l'enseignement moyen et supérieur préconisèrent les principes de la Méthode de Ling comme base de l'enseignement de la gymnastique scolaire.

Dès ce moment, la réforme, déjà acceptée par plusieurs établissements privés, se généralisa dans la plupart des grands collèges de l'enseignement libre.

En 1905 s'ouvrit à Bruxelles, grâce à l'initiative privée, un Institut Supérieur d'Éducation physique, qui organisa des cours du soir destinés à initier, pendant deux années, des instituteurs et des institutrices à la Méthode de gymnastique suédoise et à en faire des Éducateurs physiques de la jeunesse.

En 1907, la Commission de Réforme de l'enseignement moyen du degré Supérieur, s'inspirant des vœux formulés au Congrès de Mons, adoptait en séance plénière, et sur la proposition formelle de M. *C. Van Overberg*, Directeur général de l'enseignement supérieur au Ministère des Sciences et des Arts, les principes de la Méthode scientifique de *Ling* comme base de l'Éducation physique dans les écoles moyennes; la Commission préconisait de plus l'enseignement obligatoire et journalier de la gymnastique dans les établissements de l'État. La Méthode suédoise de gymnastique venait d'ailleurs d'être également adoptée pour l'enseignement primaire officiel.

Enfin, cette même année, *M. de Trooz*, Ministre de l'Instruction publique, déposait sur le bureau de la Chambre des Représentants, une demande de crédit, destiné à créer des Facultés d'Éducation physique, rattachées respectivement aux Universités de Gand et de Liége ; afin d'élever le niveau scientifique des études des futurs professeurs de gymnastique des établissements de l'État, à la hauteur de celui des professeurs formés à l'Institut Central et Royal de Gymnastique de Stockholm.

Ainsi se trouvent réalisées dès 1907, toutes les conclusions du rapport que nous avons remis au Gouvernement et 1899, au retour de la Mission dont il nous avait honoré en Suède en 1898.

La première édition de notre ouvrage *L'Éducation physique en Suède* a constitué un extrait de ce rapport, destiné à s'adresser à l'opinion publique belge pour la convaincre et

l'entraîner, l'appelant à se liguer en faveur de l'œuvre de la rénovation physique de la jeunesse.

Nous espérons donc avoir justifié la confiance que le Gouvernement a bien voulu mettre en nous, et que Monsieur le Ministre de la Guerre a exprimée à la Tribune parlementaire, dans la séance du 17 décembre 1903, en présence du Ministre de l'Instruction publique : « Nous avons envoyé un officier en » Suède pour y aller suivre les leçons et les cours de gymnas- » tique suédoise qui a une réputation universelle. Cet officier » a été mis à la tête de notre École Normale de gymnastique » et d'escrime, et j'espère que, de cette manière, nous pour- » rons répandre dans l'armée et *dans tout le pays*, les méthodes » suédoises qui sont si appréciées. »

Grâce à l'initiative prise par le Gouvernement dès 1898, la réforme de l'Education physique est aujourd'hui établie sur des bases scientifiques solides, et l'enseignement en sera dorénavant donné par des professeurs d'une culture intellectuelle élevée, digne de la haute mission pédagogique, humanitaire et patriotique qui leur est confiée.

L'AUTEUR.

PREMIÈRE PARTIE

LA GYMNASTIQUE SUÉDOISE

CHAPITRE PREMIER

Les origines de la gymnastique pédagogique suédoise.

Le créateur de la méthode de gymnastique scientifique moderne est le suédois Per Henrik Ling, né en 1776 et mort en 1839. Impressionné, pendant le cours de ses études universitaires, de l'influence débilitante exercée sur la santé et la vigueur de l'étudiant par les nécessités sans cesse grandissantes de l'instruction moderne ; convaincu de l'infériorité et de l'empirisme vague des procédés d'éducation physique employés pour assurer le développement de la jeunesse de son pays, il résolut de se consacrer à la recherche de méthodes basées sur l'analyse des mouvements et les sciences naturelles.

Ling se rendit à l'étranger, afin d'y étudier les exercices physiques en usage, et se fixa d'abord à Copenhague. Son retour en Suède date de l'année 1805, époque à laquelle il fut nommé professeur de gymnastique et d'escrime à l'Université de Lund; plus tard à l'École militaire de Stockholm. C'est là qu'il se consacra entièrement à la recherche des principes qui régissent les mouvements du corps, en prenant pour base de ses recherches, la physiologie et l'anatomie humaines. Le fruit de ces travaux fut la création *de la méthode de gymnastique pédagogique suédoise* qni porte son nom ; elle est aujourd'hui universellement adoptée au point de vue scientifique.

Dans le musée national de Stockholm, le buste de Ling se trouve dans la grande coupole d'honneur, à côté de ceux des Linné, Ericsson et Berzélius, bienfaiteurs de l'humanité.

Les débuts de Ling, comme ceux de tout homme de génie, furent difficiles : rebuté par les ministres qui estimaient « qu'il y avait déjà assez de saltimbanques sans devoir en prendre à la charge de l'État », ce n'est que grâce à l'intervention personnelle du Roi qu'il obtint, en 1813, les subsides nécessaires à la création d'un Institut de gymnastique. Telle est l'origine du célèbre Institut central et royal de gymnastique de Stockholm.

Il importe de constater qu'en Suède, la gymnastique est entrée d'emblée à l'Université, dont elle constitue une Faculté. Le caractère de généralité des principes de la méthode de Ling explique les incessants progrès dont elle n'a cessé d'être l'objet, et sa diffusion sans cesse grandissante.

L'Institut central et royal de gymnastique de Stockholm.

Situé au centre de la ville de Stockholm, l'Institut central et royal de gymnastique, fondé par Ling, est la pépinière des professeurs de gymnastique et d'escrime de l'armée, de la marine, de toutes les écoles moyennes et supérieures du Royaume.

Personnel.

Cette Université de l'éducation physique avait pour inspecteur *S. A. R. le Kronprins Gustave de Suède*. Un conseil supérieur, dont les membres sont nommés par le Roi, se compose d'un général, d'un pédagogue et d'un médecin. La mission de ce conseil consiste surtout à veiller au maintien élevé du niveau général des études et au contrôle de la haute adminis-

tration de cet établissement. Dans chacune des trois grandes subdivisions de l'Institut central, un premier professeur dirige spécialement l'enseignement théorique et pratique, respectivement de la gymnastique pédagogique, militaire et médicale ; ils sont aidés par des professeurs ou des instructeurs en nombre variable. C'est parmi les premiers professeurs que le Roi nomme le directeur de l'établissement pour une période quinquennale renouvelable. Outre ce personnel de haute valeur scientifique, plusieurs médecins y professent des cours d'anatomie, de physiologie et d'analyse des mouvements.

L'enseignement se donne aux jeunes gens pendant une, deux ou trois années, leur assurant une instruction correspondant respectivement au diplôme d'instructeur, de professeur de gymnastique, et enfin de gymnaste médical.

Les jeunes filles font deux années d'études seulement, et les brevets correspondent à ceux délivrés aux jeunes gens, dont les études sont plus longues par suite de l'enseignement de la gymnastique d'application militaire.

Les conditions d'admission des candidats-élèves sont les suivantes : des aptitudes physiques déterminées, avoir de 20 à 30 ans d'âge et le diplôme de baccalauréat ou de licencié ès-lettres. La durée annuelle des cours est d'environ huit mois, et le nombre moyen des élèves qui les fréquentent varie de 25 à 30 en première année et d'une quinzaine en seconde année. Nous n'aborderons pas l'étude de la gymnastique médicale, celle-ci fait l'objet d'un enseignement spécial auquel sont admis les docteurs en médecine et les professeurs de gymnastique. C'est de la gymnastique rigoureusement dosée en quelque sorte, et dont la seule existence constitue une démonstration éclatante de la justesse des principes scientifiques sur lesquels est étayée la gymnastique de Ling.

Locaux.

L'Institut de gymnastique possède trois vastes salles de gymnastique, plus une salle destinée spécialement à la gymnastique médicale. Parfaitement ventilés et éclairés, ces locaux sont toujours planchéiés, et leur propreté est rigoureuse. Après l'exécution des leçons, des nattes en vieux cordages humides, analogues à celles qu'utilisent les marins, sont traînées sur le



Fig. 2.

sol, afin d'enlever toute trace de poussière Le caractère essentiel de ces salles, c'est que tous les appareils de gymnastique peuvent être rangés soit le long des murailles, soit sous le sol ; disposition très intéressante permettant l'exécution des exercices d'ensemble et d'ordre, les marches et la course sur toute la surface du plancher, lorsque les appareils sont rangés.

Ce sont les gymnastes eux-mêmes qui dressent ou remettent en place les agrès, suivant les besoins de la leçon de gymnastique. La figure 2 montre la préparation des appareils de suspension par les élèves d'une école moyenne de Stockholm.

Un vestiaire, communiquant avec une salle de douche, est attenant à chaque salle ; il renferme des casiers où se rangent les souliers et les effets des gymnastes. Un système de chauffage à la vapeur aide à sécher, après la leçon, les vêtements de gymnastique. Rien n'est donc négligé, au point de vue de l'hygiène, pour éviter que les exercices corporels ne deviennent plutôt nuisibles qu'utiles à la santé et par conséquent à la vigueur du corps. Les bâtiments comportent encore des logements pour le directeur et les premiers professeurs, ainsi que des salles destinées aux leçons théoriques ; puis une bibliothèque remarquable concernant l'histoire de la gymnastique, et une collection très complète d'ouvrages relatifs aux sciences qui s'y rattachent. C'est dans une vaste cour centrale que se trouve l'amphithéâtre, comportant plusieurs tables de dissection pour le cours d'anatomie pratique ; ainsi qu'un spacieux portique pour la gymnastique en plein air.

Enseignement.

Les programmes des cours comportent notamment l'enseignement de la gymnastique pédagogique, militaire et esthétique ; de l'anatomie et de la physiologie. Pendant la deuxième année d'étude, les élèves suivent un cours d'analyse raisonnée des mouvements et de leurs effets sur le corps humain ; ils étudient et appliquent la partie de la gymnastique médicale se rapportant spécialement aux déformations de la jeunesse scolaire.

Le caractère pratique et intuitif de l'enseignement se manifeste toujours très nettement ; le professeur ne dicte jamais son cours, qui mérite plutôt l'appellation de conférence. Un ouvrage recommandé ou un précis sert de base aux leçons du maître, qui prévient toujours ses élèves des matières qui feront l'objet des études de la séance suivante. Il en résulte que les élèves assistent à la leçon possédant déjà une idée d'ensemble du sujet qui sera développé, ce qui leur permet de suivre avec fruit les

commentaires du maître, qui explique ou complète par des exemples, la lecture attentive préalable que l'élève a dû faire. Le professeur s'en assure parfois, en adressant dans le cours de ses explications une question simple à l'un ou l'autre de ses auditeurs, dont l'attention est ainsi toujours tenue en éveil. Lors des interrogations qui se font en commun, et afin d'éviter la récitation phonographique de la matière, l'on exige toujours qu'elle soit exposée sous forme de démonstration sur pièces; méthode qui, mieux que l'instruction livresque, forme avec certitude des hommes habitués à penser, à analyser, à juger, et qui ignorent le triste talent de prononcer de mémoire des mots dont ils ignorent la portée ou l'application; nous entendons affirmer que cette méthode rationnelle forme des hommes instruits et *pratiques*.

Principes fondamentaux de la gymnastique pédagogique.

La gymnastique doit être un moyen, elle n'est pas un but. Les Suédois expriment cet aphorisme en proclamant que l'on doit faire de la gymnastique pour bien vivre, et non pas vivre pour faire de la gymnastique. L'exercice physique doit contribuer à fortifier la santé, à augmenter la vigueur et la vitalité générale du corps, en assurant son développement normal, complet et harmonieux, dans une attitude favorable au fonctionnement intense et régulier de ses organes.

Les leçons de gymnastique doivent être *complètes et progressives;* c'est-à-dire composées d'un ensemble d'exercices s'adressant toujours intégralement au corps tout entier, sans négliger aucune de ses parties, et en raison de leur fonction et de leur importance physiologique; c'est-à-dire en tenant compte de l'action des différents exercices sur la respiration, la circulation, les centres nerveux, la digestion, et, en règle générale, sur tous les organes essentiels.

La gymnastique rationnelle de Ling est composée de mouvements précis, les plus simples et les plus complets, permettant d'assurer le développement normal du corps humain. Elle est basée sur la combinaison méthodique et raisonnée :

1° De positions fondamentales ;

2° De positions dérivées de ces attitudes ;

3° De mouvements exécutés dans ces positions.

Les *positions fondamentales* ont pour but d'immobiliser un ou plusieurs grands segments du corps, afin de permettre aux groupes musculaires que l'on veut faire mouvoir, d'entrer en action avec un point d'appui déterminé et fixe, situé dans un plan parfaitement défini et judicieusement orienté.

Les positions fondamentales, au nombre de cinq, sont prises respectivement sur les principaux segments du corps, savoir :

1° Sur les pieds, dans la position droite ;

2° Sur les genoux, dans la position à genoux ;

3° Sur le siège, dans la position assise ;

4° Sur le dos, dans la position couchée ;

5° En suspension, les mains en appui au-dessus de la tête.

Toutes les autres attitudes adoptées, sont des *positions dérivées* des cinq positions fondamentales.

Enfin, la *science du mouvement,* en gymnastique éducative, consiste à déterminer et à apprécier l'action mécano-physiologique des mouvements exécutés en partant des différentes positions fondamentales ou dérivées.

La gymnastique suédoise décompose nécessairement tous les mouvements en trois phases distinctes :

1° La position initiale ou de départ ;

2° L'exécution proprement dite du mouvement ;

3° La position finale.

En résumé, il faut que l'attitude prescrite pour l'exécution d'un mouvement soit prise très correctement avant de commencer celui-ci, que cette attitude initiale soit maintenue pendant toute l'exécution du mouvement, et conservée encore après son achèvement. Les positions de départ ayant pour but

de localiser et d'intensifier un mouvement, en fixant une partie du corps pour en faire travailler une autre plus activement ou plus complètement; *l'attitude dans laquelle est exécuté le mouvement* a donc une influence essentielle sur la valeur de l'exercice, et l'éducateur doit en connaître les effets. L'on concevra, dès lors, la constante sollicitude de l'instructeur

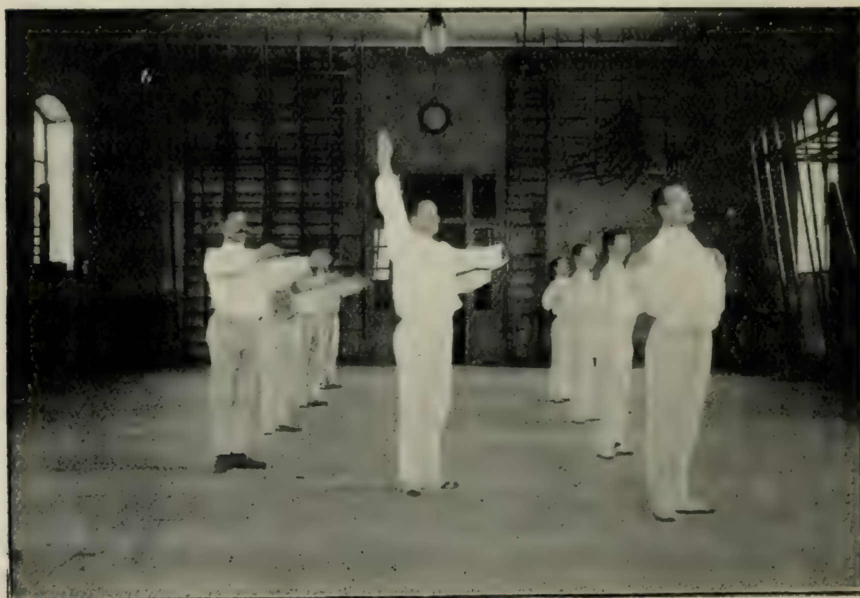


Fig. 3.

suédois à corriger et à redresser sans cesse les attitudes incorrectes ou vicieuses.

Les gymnastes à droite de la figure 3, sont dans la position de départ — ou initiale — de *mains aux épaules*, employée notamment pour l'exécution des extensions des bras. Voyons-en la valeur physiologique : les bras fléchis et abaissés sont placés latéralement, les épaules sont portées en arrière et vers le bas ; les omoplates sont bien fixées au thorax, tandis que leurs bords spinaux tendent à se rapprocher par la contraction des dorsaux supérieurs; enfin la cage thoracique est soulevée et libre.

Cette attitude contribue a équilibrer judicieusement les groupes musculaires qui sollicitent les épaules vers l'arrière;

elle se prend sans difficulté dès que cet équilibre, si important pour la fonction respiratoire, est réalisé.

Nous n'insisterons pas sur la supériorité de cette position, comparée à celle qui consiste à placer les poings fermés devant la poitrine ou les épaules. Nous pourrions multiplier ici ces exemples; mais nous préférons les citer successivement à l'appui de nos démonstrations.

Plan des leçons de gymnastique.

Nous savons déjà que la leçon de gymnastique doit être complète, c'est-à-dire qu'elle doit se composer d'un ensemble de mouvements s'adressant intégralement au corps entier. Mais le raisonnement scientifique, confirmé par l'expérience, a démontré que l'ordre dans lequel les exercices sont groupés et se succèdent dans une même leçon n'est pas indifférent, si l'on veut obtenir un effet salutaire maximum. C'est pourquoi Ling a divisé d'abord en quatre catégories les exercices composant les leçons; classement dont le but est de permettre au professeur de régler l'intensité progressive de l'effort musculaire, aussi bien que celle de la respiration et de la circulation sanguine. Ce premier grand classement de la méthode repose donc sur une base exclusivement physiologique que voici :

1° Les exercices préparatoires;
2° Les exercices fondamentaux;
3° Les exercices dérivatifs;
4° Les exercices respiratoires.

1° *Les exercices préparatoires* ont pour but de captiver l'attention des élèves, de dégourdir, d'assouplir le tronc et les membres, d'activer progressivement la respiration et la circulation sanguine avant de commencer les exercices fondamentaux de la leçon proprement dite, principalement lorsque ces derniers deviennent énergiques ou difficiles. C'est une véritable

leçon réduite et atténuée, par laquelle débute la séance de gymnastique. Elle se compose essentiellement d'exercices d'ordre, de correction et de mouvements simples des membres, de la tête et du tronc, exécutés sans l'aide d'engins.

2° *Les mouvements fondamentaux* se composent de l'ensemble de tous les exercices dont Ling a reconnu l'utilité pour arriver au développement complet du corps. Il a divisé ces mouvements en groupes, suivant leur influence spéciale sur l'organisme ou encore suivant la partie du corps à laquelle ils s'adressent particulièrement. Dans chacun de ces groupes, il a sérié méthodiquement les exercices depuis les plus simples et les plus faibles, jusqu'aux plus complexes et les plus énergiques.

Enfin, il a déterminé l'ordre dans lequel il convenait, en principe, de faire succéder dans la leçon les exercices de chaque groupe, en se conformant pour cela aux principes et aux influences qui ont déjà servi à déterminer le premier grand classement.

Voici l'énumération de ces mouvements fondamentaux dans l'ordre normal, mais non invariable, où ils se succèdent dans la leçon :

1° Les exercices des jambes ;
2° Les exercices d'extension dorsale ;
3° Les exercices de suspension ;
4° Les exercices d'équilibre ;
5° Les exercices des muscles dorsaux ;
6° Les exercices des muscles abdominaux ;
7° Les exercices des muscles latéraux ;
8° Les exercices de saut ;
9° Les exercices de respiration.

Il est bien entendu que ces différents groupes ne sont pas nettement délimités, ni exclusifs ; un mouvement quelconque nécessite toujours, pour assurer son exécution régulière et précise, l'intervention de groupes musculaires nombreux et variés, dont le rôle même doit consister, bien souvent, à fixer, à immobiliser certaines parties du corps pendant que

d'autres travaillent. Le classement indique donc l'influence dominante ou la plus efficace des exercices, et, d'une façon générale, l'ordre dans lequel ils se succèdent habituellement.

3° *Les exercices dérivatifs* sont destinés à être intercalés, au besoin, entre les exercices de deux groupes successifs, afin de calmer le système nerveux et de rétablir la circulation normale du sang ou la respiration, modifiées profondément par un travail précédent. Prenons des exemples :

a) Les exercices énergiques des jambes décongestionnent le cerveau; ils constituent donc un bon mouvement dérivatif pour l'écolier au début de la leçon.

b) Au contraire, les mouvements lents des jambes, combinés surtout avec des inspirations profondes et rythmées, calment et régularisent le cours du sang.

c) Les grands vaisseaux du centre de l'organisme sont décongestionnés par la combinaison des mouvements des bras et des jambes, qui amènent le sang vers la périphérie, etc.

Les exercices pour les jambes ne forment pas toujours un groupe distinct dans la leçon proprement dite, ils y remplissent généralement le rôle d'exercices préliminaires et dérivatifs. Dans ce dernier cas, ils sont utilement intercalés entre les exercices de deux groupes consécutifs, ou encore entre les mouvements d'un même groupe, quand les exercices sont très énergiques.

Le lecteur comprendra la nécessité des exercices dérivatifs d'ensemble dans la leçon de gymnastique suédoise, quand il se sera rendu compte de l'intensité et de l'énergie de beaucoup de mouvements spéciaux ; surtout si l'on y joint cette autre circonstance très importante, que les gymnastes s'exercent toujours simultanément, même aux appareils, contrairement à ce que permettent les nôtres, dont la construction oblige à n'exercer chaque élève que isolément et pendant une fraction vraiment dérisoire du temps consacré à la leçon.

4° *Les exercices respiratoires* se composent essentiellement d'élévations ou d'écartements des bras, accompagnés de

profondes inspirations, suivies d'expirations rapides et complètes pendant l'abaissement ou le rapprochement des bras. Ils peuvent être combinés avec des mouvements lents des jambes et parfois de la flexion légère de la tête en arrière avec extension du tronc. Ils ont, à la fin de la leçon, un rôle analogue à celui qu'ont les exercices préliminaires au début de celle-ci ; mais leur action, essentiellement calmante, contribue puissamment à l'éducation des muscles inspirateurs et au développement de la capacité respiratoire ou vitale. Il importe d'ajouter que, pour atteindre à ce but essentiel, la respiration doit être conduite judicieusement pendant tous les exercices gymnastiques. C'est d'ailleurs pendant que les muscles sont en travail qu'il importe d'oxygéner le sang et d'en éliminer par la respiration, les déchets résultant des combustions organiques, sous peine d'aboutir à l'empoisonnement de l'organisme, au surmenage et à des troubles cardiaques ; c'est-à-dire à la négation de l'éducation physique.

De la progression.

Le professeur doit tenir compte de la faiblesse du corps et de son développement incomplet pendant la croissance ; il doit donc faire choix, au début, d'exercices simples et faciles, adopter une progression lente mais rationnelle, sans nuire à la variété des exercices, jusqu'à ce que le développement du corps, et tout particulièrement celui du système nerveux, soient suffisants. L'expérience nécessaire à une application judicieusement progressive de la méthode, d'après le développement corporel des élèves, nécessite des connaissances théoriques et pratiques étendues. Les conséquences d'une progression trop rapide pendant la période de formation des organes, peuvent devenir aussi fâcheuses que l'inaction ou l'application d'exercices défectueux. D'autre part, l'influence salutaire d'exercices judicieusement progressifs ne sera pas toujours immédiate-

ment apparente, particulièrement lorsqu'ils sont appliqués à de très jeunes enfants ; mais elle ne tardera pas à se manifester, surtout si l'on cherche, non pas à développer anticipativement le système musculaire, — ce qui bien souvent arrête la croissance et nuit au développement normal des organes vitaux, — mais bien plutôt si l'on s'efforce d'obtenir d'abord ces résultats essentiels : le développement normal de la poitrine et le redressement de la colonne vertébrale.

Afin d'assurer à ses leçons une progression méthodique, le professeur doit élaborer *un schéma* ou plan, destiné à servir momentanément de base à ses leçons, et pour l'élaboration duquel il se règle sur l'âge, le degré d'assouplissement, de vigueur, d'endurance ou d'habilité de ses élèves. Il règle l'ordre dans lequel il convient de faire succéder dans les leçons, les exercices des différents groupes fondamentaux. Dans les schémas ultérieurs, les exercices de certains groupes sont, au besoin, scindés en deux parties lorsqu'ils deviennent très énergiques ; enfin le plan détermine quels exercices il convient de faire suivre de mouvements dérivatifs. Chacun des schémas ainsi établi, sert habituellement de base à l'élaboration des leçons pour une période de quatre ou cinq semaines environ.

Afin de fixer les idées, voici un schéma de leçon normale de gymnastique pédagogique suédoise, établi pour des élèves déjà exercés :

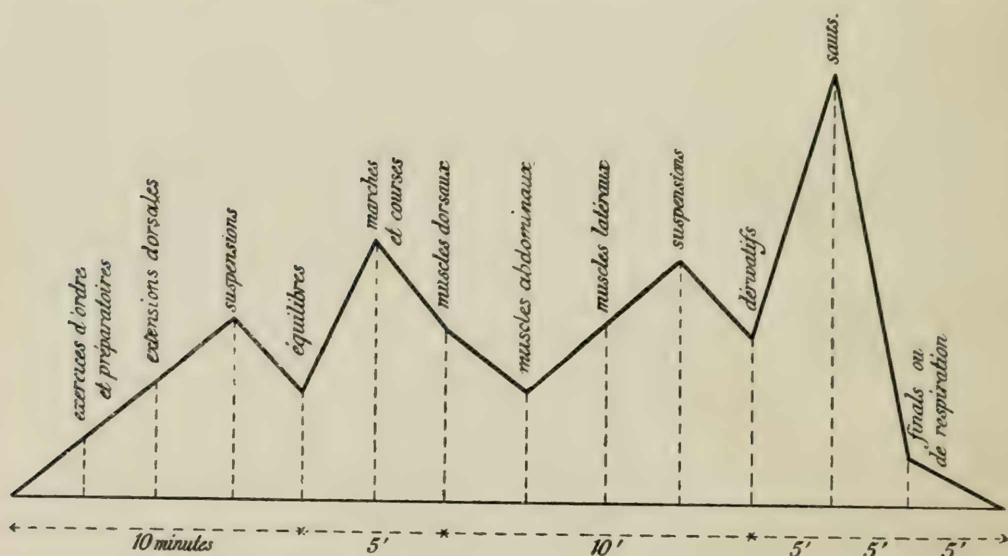
1° Exercices d'ordre et préparatoires ;
2° » d'extension dorsale ;
3° » de suspension (1re série) ;
4° » d'équilibre ;
5° » de marche et de course ;
6° » des muscles dorsaux ;
7° » des muscles abdominaux ;
8° » des muscles latéraux ;
9° » de suspension (2me série) ;
10° » dérivatifs lents des jambes ;

11° Exercices de saut ;

12° » finals lents des jambes et de respiration.

Le graphique ci-dessous, dont les ordonnées représentent le degré d'activité sanguine et respiratoire, et dont les abscisses indiquent la durée d'exécution des exercices, facilitera la compréhension de ce schéma d'une leçon normale d'une durée de quarante minutes.

Le professeur peut aussi intervertir dans la leçon, la succession normale des groupes de mouvements, sans modifier



le graphique ; mais à la condition de n'intervertir entre eux que des exercices ayant sur l'organisme une influence analogue.

Cette interversion est justifiée, si les élèves qui participent à la leçon sont trop nombreux pour s'exercer simultanément aux mêmes appareils, ou tout moins pour s'y exercer par moitié.

Citons notamment comme pouvant être intervertis : 1° les exercices d'extension dorsale et les exercices de suspension ; 2° les exercices s'adressant aux muscles abdominaux et ceux de la partie supérieure du dos ; 3° les exercices des muscles abdominaux et le groupe des exercices s'adressant aux muscles latéraux.

Les schémas constituent donc une première base pour l'établissement des leçons de gymnastique de la méthode de Ling.

Viennent ensuite les séries de leçons hebdomadaires établies d'après ces différents schémas, et pour l'élaboration desquelles le professeur se base sur les progrès réalisés par les élèves pendant les leçons de la semaine écoulée, afin d'intensifier méthodiquement les exercices, en y introduisant successivement quelques-uns des éléments de progression suivants :

1° Une position initiale plus difficile pour l'exécution du même mouvement ;

2° Introduction de maintiens et de mouvements nouveaux ;

3° Exigence plus grande concernant l'amplitude, l'énergie, la correction, la vitesse, la durée, la répétition du même mouvement ;

4° Augmentation de la durée du maintien des attitudes, ou contractions statiques ;

5° Combinaison de mouvements s'adressant à différentes parties du corps ;

6° Mouvements asymétriques.

Au bout de quelques semaines de travail, l'établissement d'un nouveau schéma s'impose, et la progression se poursuit ainsi méthodiquement.

En principe, le professeur n'introduit des mouvements nouveaux, ne modifie la difficulté des exercices et surtout ne les combine entre eux, que lorsque ses élèves sont rompus à l'exécution des mouvements simples, et il devra revenir à ces derniers, aussi longtemps que l'exécution n'en est pas irréprochable. La progression raisonnée et méthodique est ainsi vraiment la base et la pierre de touche de la méthode suédoise. Quelque lente et minutieuse qu'elle soit, elle ne doit pas paraître puérile aux éducateurs de notre jeunesse. Tout cavalier expérimenté sait que, en négligeant d'appliquer les mêmes principes au dressage du cheval, par exemple, loin de développer, d'équilibrer ou d'assouplir sa monture, il l'use préma-

turément ; il sait que s'il ne suit pas une progression analogue, s'il confond l'exercice avec l'effort, l'énergie avec la brusquerie et la saccade ; ou encore, s'il commence ou termine le manège de dressage par des exercices violents ou des allures vives, loin d'améliorer sa monture, il la détruit.

Ayons au moins pour nos enfants les ménagements que nous avons pour des animaux de rapport ou de luxe ! La gymnastique ne doit pas violer les lois les plus élémentaires de la physiologie, si elle veut être utile au développement, à l'assouplissement du corps, au fonctionnement normal, régulier et intense de l'organisme humain.

La base scientifique de la méthode de Ling permet donc de toujours établir une rigoureuse progression, sans laquelle les meilleurs exercices peuvent perdre de leur effet utile, ou même causer des accidents.

Les agrès et appareils de la gymnastique.

L'engin, dans la gymnastique suédoise, sert d'appui, d'aide pour l'exécution d'exercices dont l'utilité a préalablement été scientifiquement déterminée ; en d'autres termes, de même que la gymnastique doit être un moyen et non pas un but, *l'appareil doit être fait pour l'homme, et non pas l'homme pour l'appareil,* auquel il doit chercher à adapter son corps, c'est-à-dire bien souvent le déformer.

C'est malheureusement cette conception dernière qui a prévalu dans tous les systèmes de gymnastique où les agrès ont été imaginés d'abord, et de telle sorte qu'il soit possible d'y effectuer un très grand nombre d'exercices variés et souvent anormaux, difficiles ou extraordinaires ; mais sans valeur générale physiologique déterminée, ni précise. Ces exercices sont adaptés à la construction des appareils spéciaux qui en facilitent l'exécution, au lieu de l'être à celle du corps

humain. Leur tendance de sacrifier le développement normal des organes vitaux à l'hypertrophie de certains groupes musculaires, rend leur usage spécialement néfaste pendant la croissance du corps.

Dans la méthode suédoise au contraire, Ling a recherché *d'abord* les exercices les plus propres à assurer le développement rationnel et normal du corps humain, et c'est alors seulement qu'il a déterminé les appareils qui faciliteraient le mieux leur exécution dans une progression méthodique. Telle est la genèse des appareils suédois, que nous ne devons par conséquent pas espérer connaître, comme tant d'autres, par les exercices des acrobates de nos cirques.

Les engins de Ling sont destinés à faciliter l'exécution d'un exercice *utile*, à en assurer l'exécution correcte et effective — particulièrement pour les débutants, — en offrant au gymnaste un soutien ou un appui fixe ; ils sont construits de façon à ce que le point d'appui s'offre toujours, et très aisément, à hauteur convenable, suivant la taille de l'élève ; enfin, le souci d'éviter d'inutiles accidents entre aussi pour une part importante dans les principes de leur construction. Comme nous le montrerons par la suite, la construction et la disposition des engins suédois facilitent leur utilisation simultanément au moins par la moitié, ou même par la totalité des élèves. Les appareils sont placés en longues files, répartition qui permet au professeur de mieux apercevoir les imperfections dans les exercices (fig. 13). Les engins employés en gymnastique pédagogique suédoise figurent aux planches 1, 2, 3 et 4 de notre *Méthode de gymnastique éducative*. La compréhension de leur mode d'emploi sera facilitée par les explications qui, dans le deuxième chapitre de ce volume, accompagneront les documents photographiques que nous avons rapportés de la Suède. Nous nous bornerons ici à mettre sous les yeux du lecteur, les photographies de quelques salles de gymnastique types.

Nous voici d'abord dans une école privée de jeunes filles

établie à Stockholm. La figure 4 nous montre la salle lorsque tous les appareils sont rangés le long des murs ou dans des



Fig. 4.



Fig. 5.

trappes sous le sol ; tandis que la figure 5 nous représente cette même salle, lorsque les appareils sont disposés pour en faire usage.

La figure 6 offre une vue d'ensemble de la salle de gymnastique d'une école moyenne de Stockholm « Norra Latin Läroverket » ; véritable temple de l'éducation physique, dont les vastes proportions permettront au lecteur de se faire une idée assez exacte de l'importance que l'on attache à la gymnastique scolaire en Suède.

Enfin, la figure 7 représente la salle de gymnastique de la caserne de la Garde royale à cheval à Stockholm. Les bommes, habituellement abaissées sous le sol, sont dressées à gauche de la figure. Le plan de cette salle, que nous devons à son auteur, le major de la réserve Silow, est reproduit à la planche I de notre méthode.

Le parallèle entre les figures 6 et 7, montre suffisamment que l'autorité militaire n'attache pas moins d'importance



Fig. 6.

à l'influence bienfaisante et utile de la gymnastique, pour le développement et l'assouplissement du soldat, que les pédagogues suédois n'en montrent pour la jeunesse des écoles ; bien que, cependant, ce soit surtout pendant la croissance du corps que la pratique régulière d'une gymnastique rationnelle contribue à donner à l'être humain ce capital incomparable pour la vie : vigueur, santé et beauté.



Fig. 7.

Rappelons que dans les salles suédoises, les engins sont rangés le long des murs, ou enfermés dans des trappes sous le plancher, lorsqu'on ne s'en sert point ; cette disposition très avantageuse, laisse la surface entière de la salle disponible pour l'exécution des exercices d'ordre et d'ensemble, les marches et la course.

Dans nos gymnases, au contraire, les engins encombrent la salle, et le sol est malheureusement encore recouvert parfois d'un matelas élastique, rendu nécessaire par le caractère acrobatique de beaucoup d'exercices, et

dont les poussières sont mauvaises au point de vue de l'hygiène.

Après ce que nous avons dit concernant l'origine et la raison d'être des engins de Ling, l'on concevra que l'appareil puisse être remplacé par l'appui ou le soutien qu'offre un camarade ; particularité qui permet d'exécuter assez complètement, sur une pelouse par exemple, une leçon de gymnastique normale. Toutefois l'appui vivant n'ayant pas la



Fig. 8.

stabilité de l'appareil fixe, n'est guère à conseiller pour les débutants.

La vignette 8 montre que, dès lors, la moitié des gymnastes travaille, pendant que l'autre moitié, qui lui sert d'appui, conserve néanmoins toujours une belle attitude ; c'est là une règle absolue. En gymnastique éducative, on ne saurait assez le répéter, un mouvement ne peut être admis que parce qu'il a une raison d'être physiologique, et non pas seulement parce qu'il est possible de l'exécuter. Cette affirmation, méditée par quiconque possède des éléments de physiologie et d'anatomie, doit l'amener à condamner certains procédés que nous

appliquons encore parfois à l'éducation de la jeunesse scolaire ; procédés qui entravent la croissance normale de l'enfant, ou hypertrophient une partie du corps au détriment d'une autre plus importante.

Les indications de la science guident l'agriculture, les élevages, et même le dressage du cheval; mais la gymnastique, cette importante partie de l'éducation physique de nos enfants, bien qu'elle ait fait chez nous l'objet de louables efforts, est encore livrée à l'incertitude et aux errements de l'empirisme.

Vouloir lutter encore pour le maintien de nos méthodes actuelles, équivaudrait à renier la chimie et l'astronomie, sciences précises, pour conserver l'alchimie et l'astrologie, connaissances vagues et mal définies, bien que résultant cependant de l'expérience de plusieurs siècles de recherches et de persévérants efforts de savants consciencieux et convaincus. L'opposition au progrès est liée au progrès même ; elle permet à celui-ci, lorsque la critique est judicieuse, de s'affirmer par une rapide diffusion. Il ne faut donc pas s'en alarmer outre mesure.

Il est important de mettre en lumière une anomalie dans les exercices que certains agrès de nos gymnases imposent au corps humain, celle de ne permettre presque exclusivement que des exercices de suspension ou d'appui sans l'aide des jambes, celles-ci le plus souvent restant rigides et inactives. Or, c'est pendant la jeunesse, à l'époque de la croissance principalement, qu'est néfaste une gymnastique violente, dans laquelle les bras contractés sont chargés d'accomplir sans cesse un rôle que la nature a dévolu aux jambes. Le squelette, non encore complètement développé, ni durci, se plie, se façonne, s'adapte à ces appareils, à cause surtout de l'équilibre musculaire irrationnel qu'ils provoquent.

Prenons comme exemple l'articulation très souple de l'épaule, fixée au moyen de muscles sur la cage thoracique, douée elle-même d'une parfaite élasticité. Pour que le gymnaste puisse supporter le poids entier de son corps à l'aide des bras,

dans les attitudes variées de porte-à-faux qui dominent dans ces exercices, il faut au préalable qu'il rende rigide la cage thoracique, que la nature a créée éminemment souple pour accomplir sa fonction physiologique. Alors, dans le but de donner à la cage thoracique cette rigidité contre nature, le gymnaste aspire au préalable et instinctivement une certaine quantité d'air, ferme la glotte et transforme ainsi, suivant l'expression pittoresque du physiologiste français Lagrange, sa cage thoracique en un manchon à air comprimé.

Quels sont alors les inconvénients principaux de ces exercices antiphysiologiques trop exclusivement exécutés? Pendant toute la période de la croissance du corps, ces efforts énergiques et anormaux, s'ils sont trop fréquemment répétés, dépriment le thorax en portant les épaules en avant ; de plus, par l'excès de l'effort, ils hâtent le travail de l'ossification du squelette et la croissance du corps est ainsi entravée. La nature, en effet, s'est pliée aux exigences du travail trop exclusif et anormal auquel le corps est soumis, elle a modifié la marche régulière de la croissance de façon à *faciliter* ce travail anormal, elle a solidifié hâtivement les bras de levier et les a maintenus courts : *le gymnaste s'est adapté à l'engin.* Voilà pourquoi le gymnaste scandinave est plutôt svelte, le gymnaste exercé à nos agrès, plutôt trapu; voilà pourquoi la *capacité* thoracique du premier est effective, tandis qne celle du second est faible ou n'est qu'apparente : l'augmentation du *périmètre* thoracique de nos gymnastes est due à leurs muscles superficiels anormalement hypertrophiés.

Cette funeste conception de la gymnastique produit donc automatiquement la modification qui rend son exécution aisée : elle déprime le thorax en le rendant rigide; en hâtant l'ossification du squelette, elle entrave la croissance du corps et maintient les leviers courts favorables aux acrobaties.

Une gymnastique éducative doit intensifier le rôle naturel des muscles et des organes, elle ne peut jamais méconnaître ce rôle; car loin d'aider la nature, elle entrave son action.

Les exercices aux engins des systèmes empiriques sont encore caractérisés par une prédominance marquée des mouvements de contraction, effectués principalement par les bras; tandis que dans la méthode scientifique dominent les extensions et les élongations; or, les premiers ont le plus souvent une action congestionnante, tandis que la seconde est éminemment décongestive.

Nous conseillons à ceux qui sont désireux d'approfondir ces questions essentielles, de parcourir les ouvrages du docteur Tissié, du docteur Lagrange et de G. Demeny, qui se sont rendus à plusieurs reprises en Suède; ils sont les promoteurs du mouvement de rénovation de l'éducation physique scolaire en France. L'absence d'un Institut supérieur normal destiné à former des professeurs de gymnastique, entrave seul la réalisation pratique sérieuse de leurs travaux.

Il vient d'être remédié partiellement à cette lacune, grâce à l'influence énergique du Colonel breveté d'état-major Coste, commandant de l'École normale de gymnastique et d'escrime de Joinville-le-Pont, qui a fait prévaloir la méthode suédoise dans l'armée, et auquel est dû l'initiative de la mesure prise par le Gouvernement de faire suivre à tous les instituteurs français, pendant la durée de leur service militaire, un cours de trois mois à l'École normale de gymnastique de l'armée; afin de les initier à l'enseignement de la gymnastique pédagogique suédoise.

En Angleterre, la rénovation de la gymnastique est due au Colonel Malcolm Fox, inspecteur de l'éducation physique du « Board of Education » et ancien commandant de l'école militaire de gymnastique d'Aldershot, qui vient de faire admettre officiellement la méthode scientifique de Ling, comme base de l'enseignement physique, dans la Marine royale et l'Armée, ainsi que dans les écoles primaires et les collèges du Royaume-Unis, dont le premier fut le célèbre collège d'Eton.

La méthode suédoise est encore adoptée officiellement au Danemark, en Norvège, en Portugal, en Grèce et aux États-Unis.

CHAPITRE II

La leçon de gymnastique pédagogique à l'Institut central et royal de Stockholm.

GÉNÉRALITÉS

Les élèves qui suivent les cours de l'Institut central sont des jeunes gens de vingt-cinq ans en moyenne, ayant pratiqué



Fig. 9.

obligatoirement et presque journellement, depuis l'âge de sept ans, la gymnastique de Ling dans les écoles du royaume (fig. 9).

Avant de développer méthodiquement les différentes parties du schéma de la leçon type de gymnastique pédagogique, nous désirons appeler l'attention du lecteur sur les figures 9 et 10, qui représentent un groupe d'anciens élèves de l'Institut de gymnastique de Stockholm.

Un système de gymnastique vaut ce qu'il produit.

Nous ne pensons point qu'il soit possible de réaliser une plus grande perfection de ligne, de musculature, de parfaite dignité et de vigueur dans l'attitude. Les corps de ces jeunes hommes évoquent, par leur sculpturale beauté et leurs belles proportions, la perfection de la statuaire antique. Ce rapprochement est significatif, car les Grecs donnaient une importance égale à l'éducation physique et à l'éducation intellectuelle.

Quelle meilleure façon de montrer les causes intimes de ces beaux résultats, que de signaler que les éducateurs suédois confondent étroitement, en éducation physique, la notion du bon avec celle du beau. Le soin constant de l'esthétique, aussi bien dans les attitudes que dans la forme irréprochable des mouvements exécutés dans ces attitudes, caractérise toute leçon de gymnastique, non seulement à l'Institut central, mais dans toutes les écoles du royaume. Pour bien faire ressortir l'importance de l'attitude physiologique dans les exercices physiques, au point de vue du résultat final, un simple exemple suffira. Qu'est-ce donc que la *déformation professionnelle* en général, sinon la conséquence d'une attitude habituelle ou d'un mouvement répété dans une position vicieuse ; ou bien encore le résultat d'un mouvement asymétrique fréquemment exécuté, même si l'attitude en elle-même est rationnelle.

Il faut donc admettre comme un axiome d'ordre physiologique, que l'influence de l'*attitude maintenue, doit être considérée comme étant au moins aussi importante que le mouvement en lui-même. Un bon mouvement, exécuté dans une attitude vicieuse donne un exercice pernicieux.* C'est la grande et incon-

testable supériorité du système de Ling, d'avoir sans cesse tenu compte de cette vérité, qui est l'une des principales causes de la perfection physique des gymnastes suédois.

Les beaux maintiens que l'on constatera également sur tous nos clichés, ne sont plus dus à un effort de volonté, à des contractions musculaires voulues ; cette position droite et fière est devenue naturelle, elle résulte de l'excellence de la méthode, qui tend à donner ou à conserver toujours une juste proportion entre la longueur, le diamètre et la tonicité relatives des différents groupes musculaires qui sollicitent le squelette et l'empêchent de s'affaisser. Ainsi, les muscles dorsaux supérieurs doivent être courts par rapport à ceux de la poitrine, pour bien placer les épaules. Un système de gymnastique qui ne tient pas rigoureusement compte de ces principes de physiologie élémentaire, est vicieux ; il ne peut s'appliquer à l'éducation de la jeunesse. Il est aussi pénible à un jeune homme qui a pratiqué pendant toute sa jeunesse la gymnastique suédoise, de se tenir habituellement voûté, qu'il est difficile à celui qui a été soumis de bonne heure aux pratiques de nos méthodes empiriques, de conserver en toutes circonstances une attitude normale, correcte, fière et martiale ; c'est-à-dire la plus favorable au jeu intense, naturel et régulier des organes, principalement des organes respiratoires.

Le souci de la forme préoccupe sans cesse les instructeurs, depuis le plus modeste moniteur d'école, jusqu'aux savants professeurs de l'Institut central de Stockholm. La principale et constante difficulté de la plupart des exercices de Ling réside d'ailleurs surtout dans la nécessité de modifier un assouplissement ou un équilibre musculaire imparfaits, par un travail musculaire destiné à obtenir la *perfection des maintiens et des mouvements*, même les plus simples. Nous en fîmes même et bien vite l'expérience, lorsque, prenant la résolution de participer activement aux exercices avec les élèves réunis de la première et de la seconde division de l'Institut de Stockholm, nous dûmes nous borner à imiter tant bien que mal, les exercices que

faisaient nos nouveaux camarades. Le docteur Murray, premier professeur de gymnastique médicale, qui, par hygiène participait chaque matin aux leçons, s'était placé derrière nous. Avec la patiente amabilité qui caractérise tous ses compatriotes, comme aussi sans doute à cause du besoin impérieux de corriger les mauvaises attitudes, il appliquait sans cesse la main pour attirer notre attention, notamment sur la colonne vertébrale. Pendant les premières leçons, cet exercice remplaçait presque pour lui la leçon pédagogique, et nous serions étonné qu'une vertèbre de notre rachis eût échappé à l'application critique de son index !

Afin de favoriser une constante correction, chaque mouvement est lui-même décomposé en temps qui, au début, s'exécutent chacun au commandement du professeur. Ce n'est que très progressivement que l'on cesse de s'arrêter sur chaque temps et que la vitesse, l'énergie d'un mouvement sont augmentées; de cette façon jamais la correction des ensembles n'est obtenue au détriment de la bonne exécution individuelle.

Pour éviter la répétition monotone et inutilement fatigante d'un même exercice, l'on combine parfois une suite de deux ou trois mouvements simples des bras ou des jambes ; l'on estime, avec raison, que la fatigue cérébrale qui peut en résulter est négligeable. Mais il en est tout autrement, bien entendu, des longues séries de mouvements imprécis et compliqués qui sont exécutés de mémoire, et auxquelles nous donnons parfois en Belgique le titre de *leçons ;* cette conception singulière de l'enseignement de la gymnastiqne n'est jamais appliquée à la jeunesse des écoles suédoises.

L'intérêt des élèves est tenu toujours en éveil, parce que le professeur leur explique le but, l'utilité de chaque exercice, et qu'ils peuvent, dès lors, en constater les effets salutaires sur eux-mêmes.

La leçon de gymnastique est journalière pour tous les élèves de l'Institut central de Stockholm ; elle se donne de 7 à 8 heures du matin aux jeunes gens, vers la fin de la matinée aux jeunes

filles. En principe, il est préférable de diminuer la durée de la leçon, afin de la rendre plus fréquente, c'est-à-dire quotidienne, autant que possible. Il faut éviter de la donner peu de temps après un repas, pour ne point troubler la digestion, comme aussi à jeun ou trop longtemps après un repas; parce que l'entrain, la gaîté disparaissent quand l'estomac proteste trop vivement, surtout quand il s'agit de la jeunesse en pleine croissance.

Nous nous proposons maintenant d'analyser sommairement les divers éléments qui constituent la leçon normale de gymnastique pédagogique, en basant notre argumentation sur les documents photographiques pris à l'Institut central et royal de Stockholm ; ceux-ci mettront sous les yeux du lecteur le plus haut degré de perfection pratique qu'il soit possible d'atteindre avec la méthode de Ling.

La correction, la puissance et la dignité des attitudes, les belles proportions du corps et de la musculature démontreront mieux que la plus convaincante argumentation, l'excellence, la supériorité du système de Ling ; c'est pourquoi nous avons songé à rapporter ces clichés, c'est pourquoi aussi nous avons mis en épigraphe à l'ouvrage, cet axiome d'ordre pratique : « Un système de gymnastique vaut ce qu'il produit. »

Les exercices préliminaires ou préparatoires.

La leçon de gymnastique pédagogique débute toujours par des exercices simples, destinés à amener une transition entre le repos de la classe et l'exécution des mouvements de la leçon proprement dite. Leur but est de captiver l'attention des élèves, de dégourdir leurs muscles et d'activer progressivement la respiration et la circulation sanguine.

C'est une véritable leçon atténuée, — dont la durée est progressivement réduite par la suite, — composée essentiellement d'exercices d'ordre, de correction des attitudes, ainsi que de mouvements simples des différentes parties du corps.

Les *exercices d'ordre* consistent en évolutions destinées principalement à régler pour les gymnastes, placés d'abord sur un ou sur deux rangs serrés, l'espace en tous sens nécessaire à l'exécution des mouvements et des exercices effectués sans l'aide d'engins fixes. Ils comportent des alignements, des mouvements de flanc et des demi-tours, combinés avec des déplacements de quelques pas en tous sens.

Les exercices de *correction* ont pour objet principal de faire



Fig. 10.

prendre et de corriger, dès le début de la leçon, les attitudes ou positions initiales dans lesquelles devront s'exécuter certains mouvements de la leçon proprement dite ; car nous savons déjà que, sans la parfaite correction de la position initiale, il ne peut y avoir de mouvement gymnastique salutaire. C'est naturellement la *position fondamentale debout* qui doit d'abord attirer l'attention, être l'objet de la continuelle sollicitude de l'instructeur ; elle permet le mieux de corriger les mauvaises attitudes générales et de découvrir les imperfections corporelles. Les figures 9 et 10 représentent un groupe d'anciens élèves de l'Institut central de gymnastique de Stock-

holm, membres de sociétés de gymnastique, et la figure 11 représente un groupe de soldats de la Garde royale suédoise. Les pieds doivent être placés sensiblement à angle droit, les talons joints, la colonne vertébrale droite et bien tendue supportant des épaules basses et maintenues en arrière sans exagération ; les bras pendant naturellement, les mains ouvertes, les doigts jointifs, la tête bien dégagée des épaules et portée fièrement.



Fig. 11.

Pour s'assurer si la position de l'élève est bien naturelle et dégagée, le professeur peut utilement faire joindre et écarter la pointe des pieds, s'élever sur celle-ci, fléchir et tourner la tête, fléchir puis tendre les bras vers le haut.

Il peut être intéressant d'analyser un mouvement simple de la leçon préparatoire ; par exemple, celui de la flexion des jambes, dont la figure 12 représente la décomposition en trois temps. Le gymnaste, pendant toute la durée du mouvement, se maintient en équilibre sur la pointe des pieds, les bras se mouvant entièrement dans le plan latéral du corps, qui doit rester rigoureusement perpendiculaire au sol.

Ce mouvement ne semble guère différer, à première vue, de celui que souvent nous voyons exécuter en Belgique : les bras étendus vers l'avant, les poings fermés. La méthode analytique indiquera cependant de notables différences, qui résultent surtout du changement dans la position des bras. En effet :

1° Pendant toute la durée du mouvement, le corps reste droit et perpendiculaire au sol, la poitrine dégagée, le soulèvement latéral des bras favorisant le soulèvement des côtes



Fig. 12.

et, par conséquent, le développement de la cage thoracique et du poumon. Pour mieux assurer cet important résultat, l'on a soin d'habituer les gymnastes à produire une profonde inspiration au moment où les bras se lèvent ; c'est une règle générale. Cette éducation de la respiration, précieuse surtout pour la jeunesse dont les travaux sédentaires dépriment l'amplitude des mouvements respiratoires, frappe vivement l'étranger qui assiste aux leçons en Suède ; l'on entend nettement le rythme lent et puissant de toutes les poitrines soulevées simultanément.

2° Il se joint à ce mouvement un exercice d'équilibre très complet ; car, pendant toute sa durée, le gymnaste reste sur

la pointe des pieds. Indépendamment de l'utilité de tout exercice d'équilibre, cette position oblige le gymnaste à conserver le corps rigoureusement droit et perpendiculaire au sol; car les bras, restant dans le plan vertical passant par les épaules, ne peuvent servir de balancier vers l'avant, lorsque le dos se voûte ou que l'équilibre se perd.

3° Le parallélisme des bras vers le haut ne peut être ni parfait, ni aisé, si les mains restent en pronation ; parce que la grosse tubérosité de la tête de l'humérus venant butter contre l'apophyse acromion de l'omoplate, le mouvement est anatomiquement impossible sans une torsion des muscles des épaules, ayant pour tendance de porter celles-ci vers l'avant, en voûtant le dos. Pour permettre au mouvement de s'achever, l'attitude restant droite et correcte sans soulèvement exagéré de l'omoplate, Ling divise le mouvement en deux temps : *a*) soulèvement sur la pointe des pieds et soulèvement horizontal des bras ; *b*) les mains passent ensuite de la pronation à la supination par la rotation des bras, et alors seulement s'achève l'élévation complète des bras, en même temps que s'effectue la flexion des jambes. Dès lors, la grosse tubérosité évite l'apophyse acromion, le mouvement de bascule de l'omoplate est moindre, et l'exercice s'achève normalement et avec aisance.

4° La position des mains en supination, lors de l'élévation complète des bras, a encore pour effet de tendre davantage les muscles grand pectoral et grand dorsal ; ce qui contribue à un soulèvement plus complet des côtes d'une part, tout en fixant mieux les bords spinaux des omoplates contre la partie postérieure de la cage thoracique.

5° L'écartement des genoux à 45° est indispensable, si l'on veut conserver le tronc perpendiculaire au sol sans voûter le dos, parce que les articulations du genou et astragalienne ont une direction oblique vers l'extérieur. De plus, l'écartement donne aux gros muscles qui résistent à la flexion, une position plus normale aux points d'insertion, et conséquemment un maximum de résistance. Enfin, lors de la chute qui suit un

saut, l'écartement des genoux évite le danger des hernies inguinales.

Nous savons qu'en violentant la nature, l'on peut arriver à fléchir les genoux joints, le corps droit et les bras tendus en avant ; mais ce résultat est aussi inutile que nuisible et parfois dangereux. La méthode de Ling ne recherche d'ailleurs que le développement et l'assouplissement physiologique du corps ; mais jamais sa *dislocation*, tendance vers l'acrobatie.

La gymnastique suédoise tient compte des lois naturelles dans l'exécution des mouvements les plus simples. Prenons, par exemple, l'extension des bras en avant, que représente la figure 3 ; nous observons que les omoplates restent fixées au thorax, que la tête est bien dégagée des épaules, que celles-ci restent basses et *en arrière*, les bras et les mains rigoureusement étendus et parallèles, la poitrine bien sortie.

Toujours le rythme des mouvements doit être proportionné aux segments à déplacer ; la vigueur et l'énergie ne doivent pas être confondues avec la précipitation ni la saccade, défauts que nous prenons trop fréquemment pour de l'énergie. Une brusque détente, suivie d'un relâchement musculaire, est arrêtée par les ligaments articulaires, au lieu de l'être par les muscles anatagonistes. Dans une extension bien exécutée, les fléchisseurs doivent sans cesse coordonner, régler, diriger ou éteindre un mouvement. Le bras d'un lutteur se meut souvent avec une lenteur relative, mais en déployant sans cesse un effort considérable ; aussi est-il toujours prêt à modifier la direction et l'intensité de l'effort. En résumé, disons qu'un mouvement lent ou rapide n'est éducatif que s'il est conduit, commandé pendant son parcours complet, par celui qui l'exécute. Ne confondons point la lenteur avec la faiblesse ; là gît sans doute l'erreur de ceux qui ont cru pouvoir accuser la gymnastique suédoise de manquer parfois d'énergie. Pas plus en physiologie qu'en psychologie, la véritable énergie ne réside dans la violence, nous tenons à le répéter.

En faisant choix de deux mouvements élémentaires fort

simples, pour leur appliquer la méthode analytique, notre intention n'a été nullement de commencer un cours d'analyse des mouvements; mais simplement de donner une idée de ce que l'on entend, à l'Institut central de Stockholm, par l' « Analyse des mouvements ». Nous tenons à dire qu'en portant de façon indentique le scalpel de l'analyse scientifique sur les méthodes qui sévissent encore dans la plupart de nos écoles, l'on est effrayé de leur infériorité et de leur influence néfaste. Si les leçons étaient données journellement, comme en Suède, et pendant toute la durée de la croissance de l'enfant, les inconvénients de nos méthodes éclateraient d'indéniable façon. Mais ici les leçons sont rares, chaque élève ne travaille aux appareils que pendant trois ou quatre minutes en l'espace d'une demi-heure, et seuls les enfants robustes assistent aux séances. Le poison étant dilué, son influence funeste est moins violente, moins visible ; mais elle n'en existe pas moins, et frappe péniblement celui qui sait distinguer les prodromes des déformations caractéristiques, et qui en connaît les inconvénients pour le développement des organes, la santé, l'endurance et la stature.

Exercices fondamentaux.

Toute leçon de gymnastique, quel que soit le degré d'avancement des gymnastes, débute donc toujours par les exercices préparatoires d'ordre et de correction, suivis de mouvements simples d'assouplissement, dont l'objet est de préparer l'élève à l'exécution de la leçon proprement dite de gymnastique. Celle-ci se compose essentiellement des exercices spéciaux les plus simples, les plus précis et les plus complets, déterminés et classés par Ling pour arriver progressivement au développement complet et rationnel du corps, dont ils assurent la vigueur, la santé, l'endurance et l'agilité.

Si les exercices préliminaires, destinés à dégourdir l'élève,

restent toujours relativement simples et faciles, il n'en est point de même des exercices fondamentaux qui composent la leçon proprement dite. Ces exercices, divisés en groupes suivant leur action sur le corps, sont classés dans chacun de ces groupes en séries rigoureusement croissantes, dont les mouvements sont ensuite combinés entre eux. Il est donc aisé au professeur de rendre la suite de ses leçons progressive en énergie, par la difficulté et la combinaison des exercices. Nous pouvons dire que cette progression est tellement rationnelle et précise, que l'exécution correcte des exercices devient pénible, ou même insurmontable, dès que la progression est négligée ; de même, il est impossible de poursuivre l'étude des théorèmes de la géométrie, si l'on néglige d'étudier certains d'entre eux.

Nous analyserons chacun des groupes d'exercices de la série fondamentale de Ling, dans l'ordre où ils se succèdent normalement dans la leçon de gymnastique journalière. Il est néanmoins nécessaire de se rappeler que cet ordre semble parfois modifié dans les schémas des leçons destinées aux élèves déjà assez avancés ; parce que l'énergie progressive des exercices d'un même groupe devient telle, qu'il est parfois nécessaire de les répartir en deux catégories distinctes dans la même leçon.

1° Les exercices des jambes.

La vigueur et l'agilité des jambes est obtenue, au plus haut degré, par la gymnastique suédoise. Ling estimait que l'homme doit, avant toute chose, être ferme, endurant et adroit lorsqu'il se trouve sur ses deux jambes. Aussi constaterons-nous que non seulement les jambes sont exercées par la plupart des mouvements des autres groupes fondamentaux de Ling, mais encore que les exercices des jambes forment en réalité trois groupes distincts :

1° Les exercices des jambes proprement dits ;
2° Les exercices de marche et de course ;
3° Les exercices de saut.

Les mouvements simples des jambes sont de beaucoup les plus importants. Certains d'entre eux ont été déjà mentionnés en étudiant les exercices préliminaires (fig. 12), où leur influence est principalement décongestionnante et assouplissante. Les mouvements lents et réguliers des jambes sont encore employés, au début et dans le cours de la leçon, comme exercices dérivatifs décongestionnants du cerveau, des grands vaisseaux et des organes internes ; ou encore, comme exercices calmants pour le cœur et la respiration, notamment après l'exécution de mouvements très énergiques, et, toujours dans ce but, avant de terminer chaque leçon.

Ce mécanisme résulte de l'appel important et régulier du sang vers les muscles volumineux des membres inférieurs en travail ; tandis que la circulation sanguine des grands vaisseaux qu'ils contiennent est progressivement accélérée par leur contraction et leur allongement alternatifs, action qui régularise le travail du cœur et diminue la fréquence de ses battements.

Les exercices simples des jambes se composent essentiellement de déplacements des membres inférieurs, de stations avec écartements des jambes, d'élévations ou de flexions des genoux, d'élévations ou d'élévations alternatives sur la pointe ou de la pointe des pieds, de fentes en avant et en arrière (voir fig. 26), et de ces mêmes exercices combinés entre eux, comme le représentent les fig. 12, 37 et 38.

Les marches et la course, ainsi que les sauts, font partie de groupes spéciaux, et seront étudiés ultérieurement.

Les fautes que l'on constate le plus souvent dans l'exécution des exercices des jambes sont les suivantes :

1° Dans les mouvements sur la pointe des pieds, les talons s'écartent, les genoux fléchissent, le cou de pied est insuffi-

samment tendu et les épaules haussées sont portées vers l'avant.

2° Dans la flexion des jambes, les talons s'abaissent et les genoux ne sont pas assez écartés; tandis que les hanches sont portées vers l'arrière, le haut du buste s'incline vers l'avant.

3° Pour élever le genou ou la jambe, le dos se voûte, le genou se porte en dedans, les épaules sont haussées, et les hanches portées en arrière.

2° Les extensions dorsales.

Les exercices d'extensions dorsales arquées ont pour but de faciliter, par un exercice actif, le redressement de la colonne vertébrale, principalement de sa partie dorsale, ainsi que le développement thoracique. Pour l'exécuter, le gymnaste, placé progressivement de une à trois longueurs de pied d'un aide ou d'un engin qui lui sert d'appui, s'arc-boute vers l'arrière de tout le corps en une courbe régulière, en s'efforçant de rejeter le thorax vers le haut et le bassin vers l'arrière. Voici comment, dans cette attitude, agissent les principaux groupes musculaires : les vertèbres de la courbure lombaire sont redressées par l'action des muscles abdominaux étendus et vigoureusement contractés, tandis que la courbure dorsale est redressée par les muscles du dos, qui chassent en la développant, la cage thoracique vers le haut.

Pour que l'attitude soit bonne, il faut que la courbure de la colonne vertébrale soit bien régulière et que la poitrine soit rejetée au-dessus des bras, forme qui est bien indiquée par la figure 8, puis par la figure 13 ; les gymnastes s'étant progressivement éloignés de l'appui pour intensifier l'exercice.

Lorsque le gymnaste peut prendre aisément et correctement la position de l'extension dorsale, on l'exerce dans cette attitude à des flexions et à des extensions alternatives des jambes, à des élévations alternatives des jambes et

à des élévations simultanées sur la pointe des pieds ; ensuite l'on combine ces mouvements entre eux. En d'autres termes, l'élève est exercé dans la position initiale de l'extension dorsale, à différents mouvements qui doivent s'exécuter sans déranger l'attitude générale du corps ; car sinon l'effet à produire par les exercices de ce groupe est illusoire et peut même devenir nuisible. Cette remarque est d'une application générale, et il importe de s'en bien pénétrer, afin aussi de

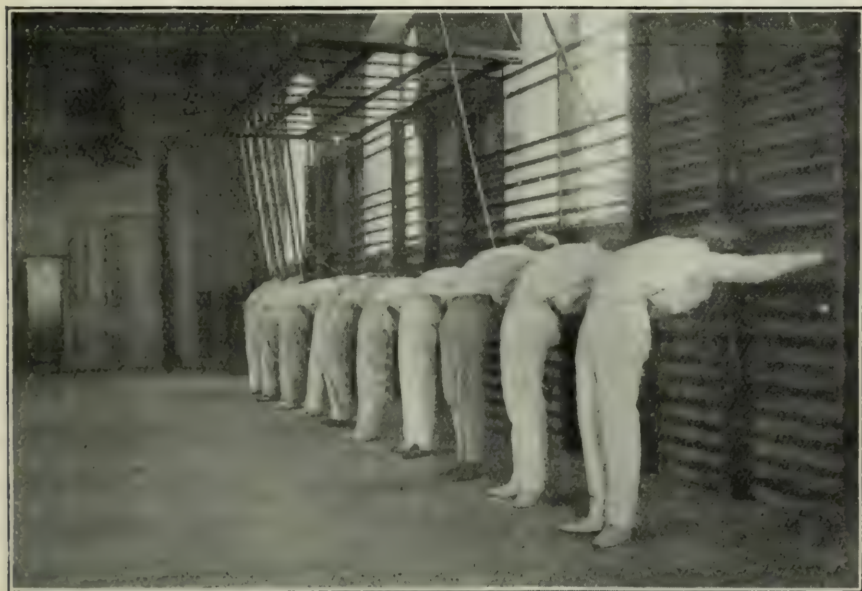


Fig. 13.

donner la vie aux scènes de gymnastique que la photographie représente dans l'état d'immobilité.

Les éléments de la progression, dans les exercices d'extensions dorsales, comprennent également l'éloignement progressif de la base de sustentation au point d'appui pris sur l'appareil, les stations écartées et sur la pointe des pieds.

La progression des exercices, qui semble compliquée à première vue, est en réalité d'une grande simplicité dans la gymnastique suédoise, parce qu'elle est basée sur des règles précises, toujours identiques à elles-mêmes et toujours conformes à la raison. La perfection ne réside d'ailleurs jamais dans la compli-

cation, mais dans la simplicité ; vérité qui se confirme dans presque toutes les sphères de l'activité humaine.

L'espalier est l'engin qui convient le mieux pour les extensions dorsales, car il offre toujours un appui à bonne hauteur, quelle que soit la taille de l'élève. Pour exécuter l'exercice, l'élève se place à la distance prescrite de l'agrès, lève les bras, fléchit le corps en arrière et saisit l'appareil les bras tendus et écartés de la largeur des épaules. L'instructeur doit veiller à ce



Fig. 14.

que la contraction des muscles abdominaux empêche le ventre d'être projeté en avant de la pointe des pieds, afin d'éviter la lordose, c'est-à-dire l'exagération de la courbure dorso-lombaire. De plus, le thorax doit être projeté vers le haut, sinon cette attitude devient sans effet pour le développement thoracique. C'est pourquoi il importe de ne commencer ces exercices que lorsque l'allongement des pectoraux permet de placer les bras dans le prolongement du tronc, et lorsque les exercices dorsaux et abdominaux auront accoutumé les muscles de ces régions à de fortes contractions.

Nous estimons que la limite utile, qui correspond précisé-

ment avec le maximum d'efficacité de l'attitude d'extension dorsale, est représentée par les gymnastes de la figure 13. Nous avons assisté dans certains gymnases suédois à un exercice consistant à saisir successivement les échelons de l'espalier de plus en plus bas, et jusque près de terre si possible, en fléchissant progressivement les genoux; l'épine dorsale était alors arquée avec excès à la courbure dorso-lombaire, exercice qui visiblement avait provoqué la lordose chez plusieurs gymnastes. Hâtons-nous de dire que nous n'avons jamais constaté l'exagération que nous signalons, ni à l'Institut central de gymnastique, ni dans les écoles primaires et moyennes, où l'on admet que l'éloignement du gymnaste jusqu'au point d'appui, ne doit pas excéder trois pieds.

La vignette 14 montre les gymnastes exécutant l'extension dorsale sur la pointe des pieds, à une distance moyenne de l'appui et les mains placées sur la nuque, afin d'augmenter l'action des muscles fixateurs des omoplates.

Parmi les exercices de cette classe peuvent être rangées les extensions du tronc en arrière, les reins en appui (fig. 15), ou bien encore sans l'aide d'aucun soutien, mais en augmentant, au besoin, la base de sustentation vers l'arrière.

La tendance commune des extensions dorsales sur la circulation, est d'agir par pression sur les grands vaisseaux du centre de l'organisme et sur les organes de la digestion. Les exercice dérivatifs qui leur conviennent sont la grande flexion du tronc en avant et la flexion des jambes.

Les fautes que commettent habituellement les élèves sont les suivantes : le corps est affaisé entre les bras, ceux-ci ne sont point tendus, pas plus que les genoux ; la flexion des reins est trop prononcée et la poitrine insuffisamment projetée vers la haut. L'influence de ces fautes peut non seulement enlever toute efficacité à ces exercices, mais peut même contribuer à les rendre nuisibles ; l'instructeur devra donc veiller à la correction constante des attitudes et ne progresser que très méthodiquement. Cette remarque s'applique à tous les

exercices, mais particulièrement à ceux de cette catégorie, dont l'influence corrective est considérable s'ils sont bien conduits.

3° Exercices de suspension.

Les exercices de suspension influent sur le redressement de la colonne vertébrale, ainsi que sur l'assouplissement et le développement du thorax ; ils fortifient les muscles des bras, de la poitrine et de la partie supérieure du buste. Ces exercices peuvent se diviser en trois groupes principaux :

1° Ceux dans lesquels l'appui des jambes aide à la suspension par les bras ;

2° Ceux qui nécessitent l'intervention des muscles abdominaux ;

3° Ceux dans lesquels le corps est suspendu par les bras seulement.

Afin de bien assurer le développement thoracique pendant l'exécution des exercices de suspension, il est essentiel que l'écartement des mains en appui reste fixe et sensiblement égal à la largeur des épaules. Il importe aussi que le gymnaste ne se laisse point choir entre les bras, mais cherche à porter le thorax en avant par la contraction énergique des muscles dorsaux supérieurs, en maintenant le corps bien droit sans fléchir les bras ; car une suspension inerte, analogue à celle d'un cadavre, est mauvaise, puisqu'elle ne permet point de chasser la cage thoracique en avant des bras et des épaules.

Examinez, en effet, un jeune collégien qui se soulève aux anneaux, appareil offrant aux mains un appui mobile : il tend instinctivement à rapprocher le plus possible les bras contre la poitrine et les mains devant le menton, en voûtant le dos et en contractant les épaules vers le haut, surtout dès que ses forces le trahissent. Il prend cette attitude vicieuse, parce que certains fléchisseurs des bras prennent leur insertion sur les côtes, et que le mouvement est alors facilité en

immobilisant la poitrine au moyen de la compression des bras ; de plus, le rapprochement des mains tournées la paume vers le corps, favorise l'intervention plus directe et plus complète du puissant muscle biceps. Mais si, instinctivement, l'élève prend cette attitude qui lui facilite le soulèvement du corps par les bras, l'un des résultats physiologiques essentiels de l'exercice n'est pas atteint : le *développement de la cage thoracique ;* car le soulèvement des côtes est entravé, le dos se voûte et les épaules sont portées en avant. C'est pourquoi nous voyons si souvent nos gymnastes la face congestionnée, pendant les défectueux et trop nombreux exercices de suspension; c'est l'indice certain d'un arrêt de la respiration provoqué par un exercice dépassant les forces de l'élève, surtout si l'effort est exécuté dans une attitude vicieuse. Or, la fixité de l'appui à la bomme ou à l'espalier supprime ces inconvénients, ou tout au moins les atténue très sensiblement.

Non seulement les attitudes vicieuses, mais surtout les mauvais exercices de suspension peuvent même contribuer à déprimer le thorax et tout particulièrement sa partie supérieure, dont le jeu libre doit permettre d'aérer la pointe des poumons, siège le plus fréquent de la tuberculose pulmonaire, à cause précisément de son manque habituel de mobilité provoqué surtout par les mauvaises attitudes scolaires et les travaux sédentaires en général. C'est notamment le cas dans les absurdes renversement du corps entre les bras aux anneaux et les appuis fléchis aux barres parallèles ; ces exercices, sans utilité physiologique, ni pratique, portent violemment les épaules vers le haut et l'avant, écrasent la poitrine et déforment le corps.

Il est important de remarquer que, si le gymnaste n'a soin de respirer profondément pendant l'exécution des exercices de suspension par les bras, le soulèvement automatique des côtes produit dans la cage thoracique un vide immédiatement rempli par les viscères. A défaut de ces inspirations qui gonflent le poumon, l'agrandissement de la cage thoracique

est donc incomplet et uniquement passif; seul un certain assouplissement des articulations des côtes résulte de ces mouvements.

Comme pour les exercices des autres groupes, la progression à suivre est aussi précise que méthodique. Au début, il est nécessaire que les suspensions soient simples, sans flexion des bras ou facilitées par l'appui des pieds, comme dans les suspensions obliques et celles exécutées au cadre à ondulations



Fig. 15.

(fig. 42) ; puis viendront les soulèvements et les escalades aux échelles fixes et de corde, aux perches, aux cordes obliques ou verticales. Le premier groupe de gymnastes de la figure 15 effectue une suspension oblique en avant, pour l'exécution de laquelle la bomme est progressivement abaissée. A chaque hauteur de la bomme, l'on fait exécuter des flexions des bras, combinées ensuite avec l'élévation alternative des jambes. La suspension oblique en arrière, représentée figure 16, est une position de départ qui permet de bien caractériser la valeur des attitudes adoptées par la gymnastique suédoise ; car il est aisé de se rendre compte que, pendant la flexion des bras

exécutée par le groupe de gymnastes le plus éloigné, loin de permettre de comprimer la poitrine, cet effort tend au contraire à augmenter son ampliation en portant les épaules en arrière.

La progression est obtenue en abaissant progressivement l'engin, la courbure du corps vers l'arrière devant rester régulière et normale, par la contraction judicieuse des muscles de la sangle abdominale. La forme générale de cette courbure



Fig. 16.

est analogue dans tous les exercices dans lesquels le corps est incurvé vers l'arrière ; car elle est déterminée par l'anatomie même de la colonne vertébrale (fig. 13, 15, 21 et 25).

La figure 17 montre un exercice de suspension transversale avec progression des mains, intensifié par l'inclinaison de la bomme ; tandis que la figure 18 représente des suspensions alternatives par une seule main, dans lesquelles le gymnaste progresse le long de la bomme en se soulevant successivement de chaque côté de l'engin.

En considérant ces vignettes, l'on remarquera qu'aucune contraction inutile ne se manifeste dans les belles attitudes des

gymnastes : tête droite sans raideur, jambes pendantes sans oscillation, thorax porté en avant et bien dégagé des épaules.



Fig. 17.



Fig. 18.

L'acte de grimper à une corde, à une perche, est rendu symétrique en exigeant que le gymnaste porte alternativement le pied droit et le pied gauche devant la corde, et que la même

alternance se produise pour la position des mains. Cette alternance, loin de ralentir le mouvement, l'accélère plutôt; puisque le même bras n'exerce pas toujours l'effort principal dans la même direction. De plus, en cas d'accident ou de blessure, le gymnaste ne sera pas embarrassé dans la pratique. Les escalades directes ou renversées à la corde oblique, avec ou sans alternance dans l'appui des jambes, sont extrêmement variées,



Fig. 19.

complètes et intéressantes : des applications en sont représentées figure 60.

Nous terminerons l'analyse sommaire des exercices de suspension par l'examen de la figure 19, qui représente un mouvement pour les muscles abdominaux exécuté en suspension dorsale à l'espalier. La différence de hauteur que l'on peut constater dans la position des jambes, dépend du degré d'aptitude des gymnastes à exécuter ce mouvement, que l'on combine ensuite avec des flexions, des extensions et des écartements des membres inférieurs. Lorsque nous exécutâmes pour la première fois cet exercice d'apparence si simple, notre amour-propre en fut blessé à un degré presque aussi vif que les

bords spinaux de nos pauvres omoplates, que nous ne supposions guère aussi saillants.

Voici les défauts à éviter pendant cette partie de la leçon : L'élève porte souvent les épaules, les coudes et la tête en avant, contracte le cou et les jambes, il voûte le dos en exécutant les flexions des bras et les élévations ; enfin, il ne respire pas suffisamment. Lors des suspensions obliques, il faut encore éviter de porter la tête en avant, de fléchir les genoux, et d'écarter les talons. Ces défauts proviennent, le plus souvent, de ce que l'instructeur exige l'élévation par les bras, avant que le gymnaste ne puisse exécuter avec aisance et correction la suspension simple, puis fléchie.

4° Exercices d'équilibre.

Les exercices d'équilibre ont une action physiologique éminemment disciplinante pour les nerfs moteurs et le cerveau ; car ils exigent la coopération précise et simultanée de nombreux groupes musculaires, ainsi qu'une grande attention de la part des gymnastes. Les exercices d'équilibre ont pour effet de donner de la stabilité, une grande souplesse générale, de l'adresse et de la résolution ; enfin, ils assurent l'aisance dans la démarche. Un grand nombre de muscles travaillant simultanément et avec précision pendant les exercices d'équilibre ; ceux-ci apprennent aux gymnastes à coordonner leurs mouvements, et à *discipliner le système nerveux* qui les commande. Leur utilité est donc d'autant plus grande que les applications en sont fréquentes dans la vie ; et cependant ces exercices sont rares dans nos méthodes.

En pédagogie suédoise, il en est tout autrement ; les équilibres se retrouvent dans l'exécution de la plupart des exercices de la leçon préparatoire et dans celle des autres groupes.

Dès le jeune âge, on peut les enseigner en ayant la précaution de les commencer sur le sol même ou à faible distance de

celui-ci, en ménageant un appui éventuel à l'enfant. Nous avons déjà fait remarquer que beaucoup d'exercices de plancher se faisaient en restant en équilibre sur la pointe des pieds, pendant toute la durée du mouvement. Dans la flexion des jambes notamment, nous nous souvenons que, ayant été habitué à nous servir des bras comme balanciers vers l'avant, il nous était difficile de conserver notre équilibre lorsqu'il fallait les maintenir levés et dans le prolongement du tronc.



Fig. 20.

Dès que la stabilité de l'équilibre est bien assurée à ras du sol, l'on enseigne aux élèves la marche sur une poutre dont la hauteur est augmentée insensiblement. Le banc gymnastique renversé, puis la bomme, dont la partie équarrie est alors placée vers le haut, conviennent fort bien pour ces exercices qui, à cause de la progression si facile à observer, aident à combattre le vertige sans en avoir donné l'impression première. En règle générale, lorsque les exercices des jambes comportant une base de sustentation réduite sont exécutés avec une parfaite stabilité sur le sol, on peut les répéter sur un engin progressivement élevé.

Dans le cours de la leçon, spécialement pendant les exercices de suspension et de sauts, les gymnastes reviennent au point de départ en cheminant, de façon variée, sur la barre transversale qui existe sous le banc de gymnastique, que l'on a soin de préalablement renverser comme le montre la figure 59. Bientôt l'agilité des gymnastes devient telle, qu'ils parviennent à marcher et à courir sur des barres élevées et fort étroites avec une aisance parfaite.

Jamais nous n'avons constaté de chute dans aucun gymnase, bien que des écoliers de douze à quinze ans se promènent sur des bommes élevées de plus de 2 mètres au-dessus du sol.

La figure 20 montre un exercice d'équilibre sur la bomme placées à $2^{m}.50$ de hauteur; comme application, les gymnastes sont armés du fusil et grimpent sur la bomme par l'espalier qui longe la muraille, puis défilent successivement sur la mince poutre, à l'autre extrémité de laquelle ils s'asseyent, pour retomber ensuite sur la pointe des pieds, toujours en parfait équilibre, comme le montre le gymnaste placé au pied du montant de l'appareil.

Pour l'exécution de ces exercices, le professeur doit veiller à ce que l'élève conserve la tête haute et le regard porté librement devant soi.

Au début, les exercices d'équilibre exigent une grande attention et un continuel effort de volonté ; mais dès que la coordination parfaite des mouvements est acquise, les exercices de ce groupe ont une action calmante, non seulement sur le système nerveux, mais aussi sur la circulation et la respiration ; c'est en se basant sur ces données physiologiques que le professeur pourra se servir éventuellement des équilibres comme mouvements dérivatifs dans le cours de la leçon.

Lors des exercices d'équilibre exécutés à ras du sol, les défauts les plus fréquents qui se manifestent chez les gymnastes consistent en flexions trop prononcées des reins, en inclinaisons latérales du corps, tandis que les hanches se raidissent. Pendant les marches en équilibre sur un engin étroit et élevé,

l'élève commet aussi la faute de regarder vers le bas, de raidir les jambes, de précipiter sa marche pour reprendre l'équilibre, ou d'exécuter dans ce but des mouvements trop étendus. Afin de corriger et de faire disparaître ces défauts, l'instructeur évite d'élever l'agrès lorsque l'élève n'exécute pas le mouvement avec aisance et sûreté à une plus faible hauteur ; il ne fait cheminer latéralement ou sur des engins inclinés, que lorsque la marche en équilibre directe est bien assurée.

La marche et la course.

Après les exercices essentiellement calmants du groupe précédent, prennent place généralement les exercices plus actifs, très variés et progressifs de marches et de courses. Ceux-ci ne présentent aucun inconvénient pour l'hygiène des gymnastes, à cause du parfait entretien du plancher des salles, que l'on a soin d'aérer pendant ces exercices, exécutés toujours de préférence à l'extérieur, au grand air.

Au point de vue physiologique, il convient de faire une distinction très nette entre la marche, dont l'effet général est calmant, et la course dont l'action est excitante et s'adresse même particulièrement au cœur et au poumon. Dans la course de vélocité cette action peut même devenir si violente pour ces organes, qu'il convient de ne jamais dépasser la distance de 100 à 150 mètres, même pour les adultes entraînés. Sans trop d'invraisemblance, l'on peut exprimer l'aphorisme : *l'on marche avec ses jambes, l'on court avec ses poumons et son cœur.*

Cette partie de la leçon débute toujours par des marches de correction lente, des marches sur la pointe des pieds et avec élévation des genoux ; l'on exécute ensuite des courses sur la pointe des pieds, progressives en durée et en vitesse, et l'on termine par des marches lentes et des exercices respiratoires.

Pendant l'exécution de la marche intensive décomposée (fig. 21), l'on surveille spécialement la rectitude et l'équilibre

parfaits de la position du corps; elle est enseignée de façon à assurer la complète indépendance du tronc et des jambes, tout en s'efforçant d'atténuer les oscillations et les balancements du corps pendant la marche. L'on passe ensuite à l'exécution des pas allongés ou raccourcis. Le rythme de la marche est parfois accentué par des battements du pied marqués tous les trois ou cinq pas, et plus tard à chaque pas. Les marches sur la pointe des pieds sont très efficaces et fréquentes; elles se font aussi latéralement et dans les deux sens, suivant le principe général et rigoureusement suivi de la symétrie dans l'exécution des exercices. Pendant les marches gymnastiques, les bras pendent toujours naturellement.

Les applications du pas de course se font sur la pointe des pieds, afin d'exercer leurs extenseurs; le corps en parfait équilibre, le tronc et la tête redressés, afin de faciliter la respiration, qui doit s'effectuer par le nez; les mains fermées peuvent être portées latéralement à la hauteur des hanches, mais en aucun cas contre la poitrine. La figure 23 montre une exécution parfaite, admirablement rythmée et équilibrée, du pas de course exécuté par des gymnastes suédois.

Les demi-tours et la serpentine, combinés avec le doublement et le dédoublement des files, servent à donner une grande variété d'aspects à ces exercices, dont la durée et l'intensité augmentent suivant le degré d'entraînement et l'âge des gymnastes.

On fait suivre la course de quelques exercices dérivatifs calmants, consistant notamment en marches lentes ou sur la pointe des pieds; puis de quelques mouvements respiratoires, tels que des élévations latérales ou en avant des bras, accompagnées toujours de fortes inspirations rythmées, afin de régulariser la respiration et la circulation sanguine avant d'aborder les exercices du groupe suivant. Des marches lentes sont encore employées comme exercice dérivatif immédiatement avant ou après l'exécution des sauts.

C'est pendant cette phase de la leçon que, dans les écoles,

prennent place les jeux, les chants en marchant et les danses nationales.



Fig. 21.



Fig. 22.

En Suède, *la marche du gymnaste est intensive* ; elle n'est point constituée, comme nous le voyons trop souvent, par un petit pas saccadé, accompagné d'une flexion plutôt singu-



Fig. 23. — Le pas de course exécuté par les gymnastes suédois.

lière du genou et de l'avant-bras sur le bras oscillant devant le corps ; aussi tenons-nous à exposer le mécanisme de la décomposition du pas du gymnaste suédois.

La longueur de chaque pas est obtenue, non pas uniquement par la perte d'équilibre déterminée par une légère inclinaison du tronc en avant, mais surtout au moyen de la *détente de la jambe et du pied placés en arrière ;* le tronc redressé, se mouvant parallèlement à lui-même. Au moment où le pied pose à terre à plat, supportant seul le poids du corps, le gymnaste reste momentanément en équilibre sur ce pied, tandis que la jambe qui a déterminé la détente est maintenue un peu en arrière et légèrement fléchie, la pointe du pied baissée et près du sol ; la poitrine restant bien dégagée, les épaules basses, les reins cambrés et les bras pendant sans raideur (fig. 21). Tel est le premier temps du pas décomposé, qui est en réalité l'exécution du premier pas, dont la longueur doit bientôt atteindre 80 centimètre. Le second temps, ou second pas, consiste à porter très vivement la jambe placée en arrière, tendue vers l'avant, tandis que la translation du corps est aidée par la détente simultanée du jarret et de la pointe du pied sur lequel reposait le corps ; et ainsi de suite. De ce mécanisme résulte une véritable gymnastique assouplissante et intensive du pas, produisant une marche digne d'un gymnaste. L'on arrive ainsi à économiser l'effort utile à produire dans le mécanisme de la marche, et à équilibrer celle-ci de la façon la plus parfaite, si cette éducation de la marche est appliquée régulièrement pendant la croissance du corps. Les figures 21 et 22 représentent des sous-officiers de l'Ecole normale de gymnastique et d'escrime de l'armée belge, exécutant respectivement la marche intensive décomposée et la marche au pas ordinaire.

Le pas est un mouvement dont la gymnastique suédoise assure la correction et *intensifie* le mécanisme. La marche de nos gymnastes est plutôt un pas *atténué,* très conventionnel et de parade.

Ajoutons encore que toute décomposition du pas, dans

laquelle les deux pieds reposent simultanément à plat sur le sol, est absurde ; car elle a pour résultat de maintenir le poids du corps sur les deux pieds, de raccourcir ainsi le pas et de causer une fatigue des reins. Cette fatigue provient de ce que le gymnaste, à chaque pas, doit aider trop exclusivement à la translation du corps par une flexion du tronc vers l'avant, dont le but est de porter successivement le poids du corps sur le pied placé en avant ; habitude qu'il conserve dans la marche ordinaire. Nous insistons sur ce point élémentaire de gymnastique pratique, parce que nous avons constaté que les armées qui ont admis les principes scientifiques comme base de leur système d'éducation physique, ont pu adopter pour le *pas normal* les longueurs les plus grandes, et ont acquis l'aptitude à la marche la plus remarquable.

Rappelons-nous surtout que dans les exercices de la gymnastique suédoise, le soulèvement sur la pointe des pieds est extrêmement fréquent, que cet exercice a pour conséquence d'assouplir et de fortifier précisément les muscles qui, dans la marche, contribuent à l'impulsion en avant par la détente du jarret et du pied placés en arrière. Pour le soldat chargé d'un fardeau, ce sont ces mêmes muscles qui se fatiguent les premiers : la marche devient *lourde*, dit-on. L'homme alors cherche à éluder autant que possible, pendant la dernière partie du déroulement de chaque pas, l'appui sur la portion antérieure de la plante du pied ; dans ce but, il fléchit les genoux et le tronc en avant en raccourcissant chacun de ses pas, afin de pouvoir détacher du sol, en une seule fois, la surface entière de la plante du pied. Telle est la marche de l'homme fatigué ou affaibli. Les exercices fréquents et intensifs de soulèvement sur la pointe des pieds, ont donc pour importante conséquence d'augmenter l'amplitude du pas et l'aptitude générale à la marche.

La marche du gymnaste doit donc être intensive, afin de fortifier, d'assouplir les muscles qui doivent réellement intervenir dans le mécanisme du pas normal ; celui-ci en acquerra

ainsi une plus grande souplesse, plus d'amplitude et d'équilibre, et se déroulera sans dépense inutile de force. Nous n'hésitons pas à affirmer que le rendement maximum est réalisé par le mécanisme du pas adopté par les peuples du Nord, et qu'il provient de la plus grande économie dans l'effort utile.

Le pas de parade de l'armée allemande n'est autre chose qu'une gymnastique intensive de la marche, cause de la souplesse, de la rapidité et de l'endurance de son infanterie pendant les étapes. Les petites causes produisent souvent de grands effets, vérité qui se vérifie surtout pour le pas, répété des milliers de fois pendant une étape.

Les défauts principaux de la marche consistent généralement en des oscillations du tronc vers l'avant ou latéralement, ainsi qu'en une insuffisante amplitude du pas, dont nous connaissons les causes. Ces défauts sont dûs à un assouplissement préalable insuffisant des gymnastes, à un manque d'équilibre ou de symétrie du corps; ils proviennent aussi de défauts de conformation, ou bien encore, ils sont la conséquence d'un système nerveux peu exercé ou mal équilibré.

Ce ne sont guère des marches prolongées qui pourront corriger ces défauts; elles contribueront plutôt à confirmer les mauvaises habitudes, si l'on ne cherche, au préalable, à combattre le mal en modifiant ses causes par des mouvements gymnastiques appropriés, parmi lesquels nous citerons : les élévations et les marches sur la pointe des pieds, la marche sur place avec élévation des genoux, l'élévation sur la pointe des pieds en station écartée ou avancée, enfin les exercices d'équilibre et les marches décomposées et intensives.

Nous nous sommes un peu étendu sur les principes de la marche, parce que l'expérience que nous avons pu acquérir pendant la durée de notre mission nous a démontré l'infériorité de nos règlements et de nos méthodes, en ce qui concerne notamment : 1° le développement de l'aptitude à la marche ; 2° le développement thoracique, base de l'aptitude à la course et à la résistance générale. Aussi, nous efforcerons-nous d'attirer

vivement l'attention sur ces résultats fondamentaux ; car c'est vers eux que doit tendre sans cesse une méthode d'éducation physique qui s'applique au *bipède* par excellence : « l'homme ».

Ce n'est certainement pas en adoptant une gymnastique qui donne trop souvent aux bras, le rôle que la nature a dévolu aux jambes, qui hypertrophie les pectoraux et atrophie le poumon, que nous développerons rationnellement la jeunesse de nos écoles et la résistance de nos soldats. Nous le démontrerons plus complètement par la suite, mais nous tenons à l'affirmer dès maintenant et aussi souvent que nous en aurons l'occasion, car c'est un point essentiel.

De même que l'éducation de la pensée exige des méthodes précises et des moyens intensifs, l'éducation physique élémentaire doit être rigoureusement méthodique et ne se composer que de mouvements rationnels et précis, les plus simples et les plus complets.

5° Exercices pour les muscles du dos.

Les exercices dorsaux contribuent puissamment au développement thoracique et favorisent une respiration ample, parce qu'ils redressent la partie dorsale de la colonne vertébrale, aident par conséquent au soulèvement des côtes, assurent le maintien correct de la tête, ainsi que le placement judicieux des épaules en arrière et basses. Ces exercices corrigent donc les dos ronds, les poitrines plates et les épaules saillantes; défauts de conformation malheureusement si fréquents, provoqués par le manque d'exercice, la gymnastique acrobatique et les mauvaises attitudes scolaires.

En donnant aux exercices de ce groupe la dénomination « *d'exercices pour les omoplates* », Ling a voulu caractériser nettement leur influence dominante : fixer les omoplates au thorax et placer, par conséquent, les épaules basses et en arrière ; position qui redresse indirectement le rachis et la tête, agrandit la cage thoracique et facilite la respiration.

En effet, il importe de bien fixer les omoplates pour maintenir les épaules en arrière et basses, afin de reculer les points d'insertion des muscles élévateurs des côtes et assurer ains toute l'amplitude possible de leur puissance contractile. L'attitude qui en résulte est d'ailleurs celle de la vigueur et de la fierté, comme les épaules et la tête affaissées en avant, ainsi que le voûtement du dos sont l'indice de la mollesse ou de la sénilité.

La position de l'enfant chétif, celle du vieillard, celle de la faiblesse en général est immédiatement caractérisée par le voûtement du dos ; tandis que le moignon de l'épaule, mal fixé au thorax, est entraîné vers l'avant avec les bras. C'est la position du squelette dans nos amphithéâtres. Si l'on ne réagit pas contre cette tendance sénile par des exercices donnant à ces groupes musculaires une longueur et une tonicité judicieuses, la poitrine se déprime, les fonctions circulatoires et respiratoires sont amoindries ; c'est-à-dire que la vitalité même est diminuée.

La gymnastique pédagogique doit donc fortifier et maintenir courts les muscles dorsaux, dont la tonicité, c'est-à-dire l'élasticité, maintiennent l'épaule en arrière, créant ainsi un point d'appui solide aux muscles pectoraux qui s'y insèrent et la sollicite vers l'avant. Si l'équilibre qui doit exister entre ces deux groupes de muscles antagonistes vient à être modifié par la prédominance de la tonicité des pectoraux, le moignon de l'épaule sera attiré vers l'avant ; la conséquence fatale de ce vice de conformation est d'amoindrir l'ampleur du mouvement respiratoire.

D'autre part, le redressement de la tête facilite le soulèvement des côtes supérieures dans l'acte respiratoire.

Aussi, la gymnastique de Ling tend à exercer énergiquement, tout en les maintenant courts, les muscles de la partie supérieure du dos, et notamment le muscle grand dorsal, le trapèze et le rhomboïde ; tandis qu'elle s'efforce, au contraire, de choisir des exercices qui maintiennent les pectoraux longs

et charnus. Dès lors, l'élève peut conserver aisément, sans effort et par l'effet d'un judicieux équilibre musculaire, une attitude favorable aux inspirations profondes et complètes.

Il importe maintenant de montrer pourquoi les méthodes empiriques, dans lesquelles prédominent les agrès favorisant les exercices de suspension effectués presque exclusivement pas les bras, — surtout si l'appui est mobile, — ont pour effet de rompre cet équilibre en hypertrophiant les muscles pectoraux qui, malgré leur volume exagéré et trompeur, ne peuvent plus que très imparfaitement remplir leur véritable rôle physiologique. Nous venons de démontrer les inconvénients de la tonicité exagérée des muscles qui entraînent mécaniquement les épaules vers l'avant ; cette tonicité exagérée résulte précisément des contractions trop fréquentes et exceptionnellement énergiques, mais *incomplètes* et *réduites*, que les exercices aux agrès de la gymnastique dite allemande exigent des muscles pectoraux. De plus, il suffit de notions élémentaires de physiologie et d'anatomie pour comprendre que la section de ces muscles augmentant au détriment de leur longueur charnue totale, base de leur valeur contractile, finalement les extrémités de ces muscles s'atrophient et l'on arrive ainsi à une transformation qui diminue l'ampleur des inspirations profondes. Ces muscles courts, mais à section très large, forment saillie, bourrelets, et sont l'objet de l'admiration et de l'ébahissement de ceux dont les connaissances scientifiques ne permettent point d'en connaître les inconvénients.

En réalité, le développement anormal du système musculaire, qui écrase la cage thoracique, est confondu trop souvent avec le développement physiologique de celle-ci. La statistique indique cependant que la plupart des gymnasiarques et acrobates meurent poitrinaires ; et cependant, n'est-ce pas le plus souvent leur robuste constitution qui précisément les a déterminés à embrasser la carrière athlétique ?

Hypertrophier le système musculaire ne peut se faire qu'au

détriment des organes essentiels, et notamment de ceux qui président à la respiration, à la digestion et à la pensée.

Avant d'aborder l'analyse de quelques mouvements caractéristiques exerçant les muscles dorsaux, constatons combien est fréquente l'utilisation du poids du tronc comme résistance à vaincre dans les exercices de Ling, et expliquons-en les avantages à l'aide de la figure 24, qui montre un exercice pour l'exécution duquel le gymnaste doit faire effort des



Fig. 24.

muscles du dos pour redresser le tronc, la tête et les membres en une courbe régulière. Ce moyen ingénieux et rationnel empêche l'élève d'éluder l'effort qu'on lui demande ; il permet de plus au professeur, comme à l'élève, de graduer cet effort avec une précision parfaite. Ainsi, l'exercice considéré débutera en faisant placer à l'élève les mains sur les hanches, puis sur les épaules, sur la nuque, et enfin, en mettant les bras en extension. Ces positions des bras éloignent progressivement le centre de gravité du tronc, du point d'appui pris sur le sol ou l'appareil ; elles augmentent donc l'effort à produire pour redresser et maintenir le tronc dans l'attitude commandée.

Cette règle si simple de la progression est d'une application générale dans les nombreux exercices dorsaux, abdominaux et latéraux utilisant le poids du tronc comme résistance à vaincre.

La vignette 25 montre combien la disposition caractéristique des gymnastes en longues séries, imposée par les appareils d'un usage collectif, facilite au professeur la recherche des irrégularités dans les attitudes, et par conséquent aussi la correction de celles-ci.



Fig. 25.

Mais il importe de remarquer que ces exercices ne sont salutaires et correctifs pour la rectitude de la colonne vertébrale, que si l'élève effectue un effort combiné et rationnel de tous les muscles dorsaux, et principalement des dorsaux supérieurs ; car si le mouvement de redressement est localisé ou surtout exagéré à la hauteur des vertèbres lombaires, loin de redresser la colonne vertébrale, l'exercice produirait la lordose, c'est-à-dire le creusement exagéré des reins. Les positions initiales doivent être correctement prises et maintenues, sous peine d'enlever aux exercices leur efficacité ; nous ne saurions assez le répéter.

La règle si importante de la symétrie dans les exercices corporels est toujours rigoureusement appliquée, non seulement à la leçon pédagogique, mais aussi dans la gymnastique militaire et dans certains sports ; tels que les escrimes, le jet du disque, du javelot. Prenons l'exemple d'un mouvement qui a débuté comme l'indique la figure 25, et dans lequel la pointe du pied gauche s'appuie à l'espalier. Après son exécution et au commandement « Changez ! », le gymnaste se



Fig. 26.

remet en position, fixe le pied droit à l'appareil, et le même exercice est effectué un nombre égal de fois symétriquement. L'on évite par là de développer inégalement un des côtés du corps ou l'un des membres, ce qui est d'une grande importance surtout pendant la durée de la croissance.

L'on peut encore ranger dans la catégorie des exercices du groupe dorsal, les mouvements exécutés en position de fente oblique ou en avant ; car ils agissent directement sur les muscles du dos et des reins. La figure 26 montre une exécution particulièrement énergique de flexion du tronc, dans l'attitude de fente en avant, les bras étant levés. Il faut que

ces gymnastes aient une vigueur et une souplesse extrêmes des muscles dorsaux, pour parvenir à exécuter la flexion du corps jusqu'à la position horizontale sans voûter le dos; surtout lorsque les bras sont placés en extension. Nous avons déjà proclamé que la difficulté de la gymnastique suédoise ne résidait pas dans l'exécution de mouvements extraordinaires, mais dans la grande correction des mouvements exécutés en conservant certaines attitudes utiles au développement rationnel du corps; l'exercice que nous venons de considérer constitue une application caractéristique de cet important principe.

A cet égard, nous nous souviendrons toujours de notre première impression en assistant, sans y participer encore, aux premières leçons de gymnastique éducative à l'Institut de Stockholm. Il nous semblait que beaucoup d'exercices manquaient de vigueur, que la difficulté de leur exécution était plutôt minime, et nous confessons qu'il n'est pas improbable que, si malgré notre âge nous nous décidâmes très rapidement à participer aux leçons avec nos nouveaux camarades de l'Institut central, ce fut peut-être à cause de cette impression première !

Mais nous fûmes vite convaincu de ce que c'étaient précisément les mouvements du tronc exécutés avec lenteur, ainsi que le maintien des attitudes, qui exigeaient la plus grande énergie musculaire et la plus grande dépense de force de volonté. Notre erreur provenait surtout de n'avoir pas compris, dès l'abord, l'influence importante de la position des bras et celle de la correction dans les attitudes.

Nous pensons que les personnes qui qualifient la gymnastique suédoise de peu énergique, en sont encore à cette première impression qu'ils n'ont pas eu l'occasion de *contrôler* sérieusement par eux-mêmes; leurs idées sont faussées par le caractère fantaisiste d'exercices où la vigueur n'est que trop souvent remplacée par la saccade et l'élan, où l'art, — nous disons l'artifice, — consiste à éluder habilement l'énergie persistante et utile.

Après avoir participé à quelques leçons pratiques, et méditant sur les impressions que nous avions reçues, nous écrivîmes dans notre journal de voyage ce que nous considérons aujourd'hui comme un principe cinésiologique essentiel : « La véritable énergie dans les exercices physiques réside plutôt dans une exécution correcte, calme et assurée, que dans la brusquerie, l'élan et la violence. Pas plus qu'en psychologie, l'énergie ne se manifeste par la précipitation ou la colère; mais bien par la calme et ferme volonté. »

Les mouvements dorsaux portant l'afflux sanguin vers les grands vaisseaux du centre de l'organisme, l'exercice dérivatif éventuel le plus favorable est constitué par une action énergique des jambes.

Les fautes qu'il faut combattre consistent à contracter le cou en portant la tête en avant, à hausser les épaules, à maintenir les bras trop en avant, à voûter le dos ou à creuser les reins avec exagération dans le mouvement d'extension du dos, lequel est commun à tous les exercices de ce groupe important.

Pour vaincre ces défauts, il est inutile et même nuisible de prolonger la durée de ces exercices pendant une même leçon, mais il importe de les exécuter régulièrement chaque jour avec le plus de correction possible.

6° Exercices pour les muscles abdominaux.

L'importance du rôle physiologique de la ceinture de muscles des parois abdominales et son influence sur la santé générale, ont déterminé Ling à grouper les exercices qui peuvent contribuer à la fortifier; mais leur action s'étend encore aux muscles de la partie interne du bassin.

En fortifiant les muscles de la sangle abdominale, ces exercices ont une influence correctrice sur la partie lombaire de la colonne vertébrale qu'ils redressent; ils contribuent de plus à donner un ferme appui aux organes de la respiration, ainsi qu'à

ceux de l'appareil digestif, dont le fonctionnement est activé par les contractions des muscles en travail.

Les inconvénients résultant de la faiblesse des muscles abdominaux sont, notamment :

1° La décontraction imparfaite du muscle diaphragme, défaut qui diminue l'amplitude de l'expiration et, par conséquent, influence défavorablement la respiration, la parole, le cri, la toux.

2° La difficulté des actes d'expulsion de l'appareil digestif;

3° Les prédispositions à la lordose ou rein creusé, aux hernies, à l'obésité, etc.

Les contractions musculaires abdominales étendues et énergiques sont rares dans la vie du citadin ; la flaccidité des parois abdominales atteint donc fatalement l'homme livré à des occupations sédentaires, s'il ne réagit pas contre cette dégénérescence grave par de judicieux exercices physiques. Faut-il ajouter que les maux qui en résultent sont incalculables pour la femme, et la grave mission que la nature lui a dévolue en est dangereusement influencée.

Par un exemple, nous pouvons montrer comment les parois abdominales sont peu exercées par les occupations journalières; nous démontrerons aussi que beaucoup de mouvements gymnastiques, auxquels on attribue une action sur ces muscles, sont absolument sans effet sur eux.

Supposons un homme debout qui fléchisse le tronc en avant, puis se redresse, comme dans l'acte de déposer ou de ramasser un objet sur le sol. Les muscles antérieurs resteront presque inactifs, parce que leur action est presque entièrement remplacée par celle de la pesanteur qui entraîne aussitôt le buste en avant ; le mouvement serait même singulièrement précipité sans l'intervention des muscles dorsaux, antagonistes des muscles abdominaux, venant en régler la vitesse. Lors du redressement du tronc, il est hors de doute que ce sont encore principalement ces mêmes muscles dorsaux qui agissent. Mais nous allons voir, au contraire, que l'intervention énergique des muscles

abdominaux devient indispensable, si l'on adopte des *attitudes* autres que celle de la station debout, avant de fléchir le tronc ; ou encore, si l'on fait usage d'un point d'appui, lorsqu'il s'agit de la flexion en arrière.

Considérons d'abord la figure 27, dans laquelle le gymnaste incline le tronc en arrière en prenant un appui au moyen d'une jambe à la bomme, préalablement réglée d'après la taille du gymnaste. Il est certain que le poids du tronc



Fig. 27.

intervient comme résistance à vaincre par les muscles abdominaux, aussi bien dans l'inclinaison en arrière que dans le redressement du tronc.

Les figures 27 et 29 nous permettent de rendre incidemment hommage au spectateur qui regarde les exercices, M. Törngren, le savant et obligeant directeur de l'Institut central et royal de gymnastique, qui a bien voulu, ainsi que ses sympathiques élèves, se prêter à des séances supplémentaires exécutées aux heures favorables de la journée, afin de nous permettre de rapporter en Belgique les précieux documents photographiques qui servent de base à nos démonstrations.

L'extension du tronc en arrière, représentée figure 40, est exécutée à genoux, c'est-à-dire dans une position initiale qui en assure l'exécution effective. La chute faciale de la vignette 28, est une attitude qui nécessite une intervention active des muscles abdominaux, afin d'assurer la rectitude du corps; l'une des séries de gymnastes exécute la flexion des bras dans cette même position.

Mais les mouvements les plus énergiques pour les parois



Fig. 28.

abdominales sont, sans conteste, les flexions du tronc exécutées dans la position fondamentale assise, prise préalablement par les gymnastes, comme le montre la figure 29. L'inclinaison est arrêtée à 45° vers l'arrière, puis continuée lentement jusqu'à ce que la tête ou, dans le cas considéré, les mains touchent le sol. Le redressement se fait toujours sans élan, lentement, c'est-à-dire *énergiquement*, et sans voûter les dos ; conditions d'exécution essentielles et générales pour les exercices de ce groupe. Le soutien constitué par les échelons inférieurs de l'espalier peut être remplacé par l'aide d'un camarade, comme le représente la figure 30. L'adjonction du banc de gym-

nastique n'est pas indispensable, le gymnaste pouvant s'asseoir directement sur le sol ; mais l'amplitude de l'inclinaison, et



Fig. 29.

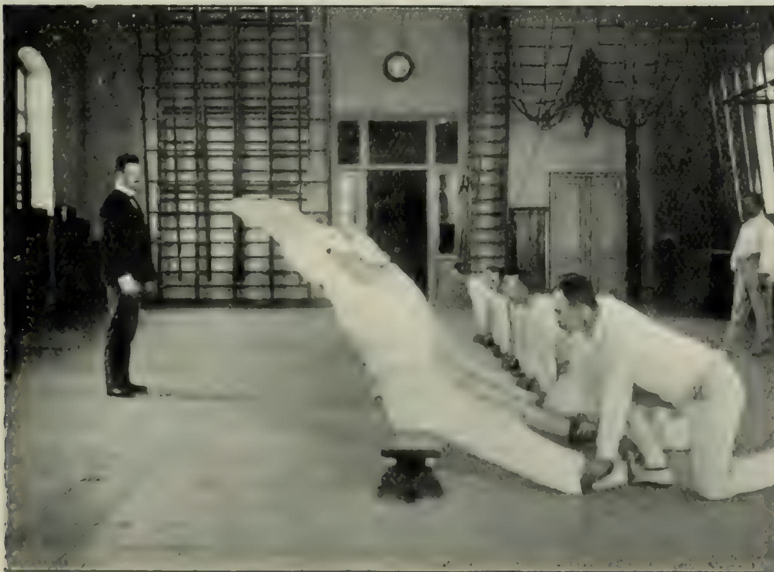


Fig. 30.

par conséquent des contractions musculaires lors du redressement, en est amoindrie. Il faut remarquer que la flexion en arrière du tronc, ainsi que le maintien de cette attitude, sont

arrêtés habituellement à 45°, inclinaison qu'il ne faut chercher à obtenir que progressivement. La flexion complète n'est exécutée que lorsque la ceinture des muscles antérieurs est déjà solide et seulement pour terminer l'exercice ; afin d'éviter l'allongement des muscles abdominaux, tout en les soumettant à un travail complet.

En prenant un point d'appui face à l'espalier et à la hauteur convenable, la figure 31[a] indique une forme caractéristique des

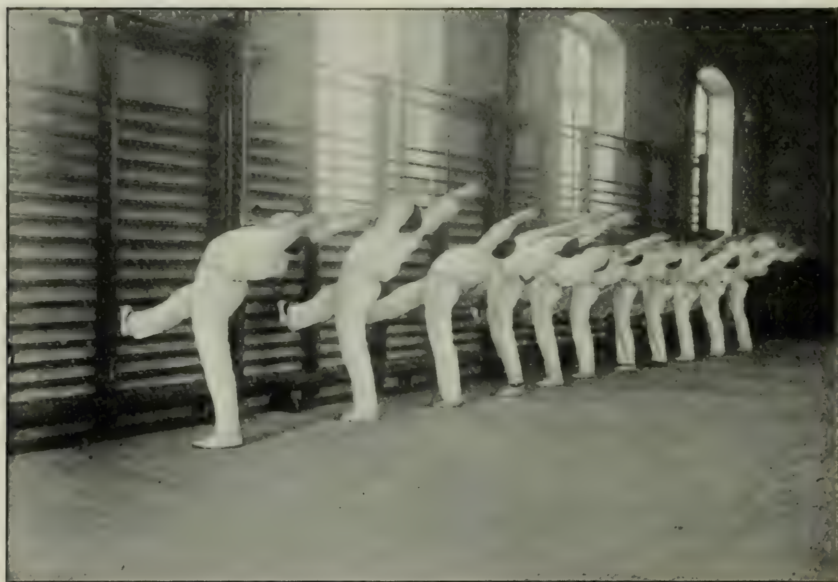


Fig. 31[a].

exercices de la série abdominale. Enfin la figure 31[b] montre une attitude renversée, dont la courbure est réglée par la contraction de la ceinture abdominale, attitude à laquelle on parvient au moyen d'inclinaisons progressives du corps. Ces derniers exercices ont encore pour conséquence de fortifier les vaisseaux du cerveau, qui sont soumis progressivement à une pression sanguine assez forte ; pression à laquelle ils peuvent dès lors être soumis accidentellement et sans danger.

Il importe que dans l'exécution des mouvements spéciaux pour les muscles antérieurs, le gymnaste s'efforce d'inspirer fortement au moment d'incliner le tronc ; car le refoulement

des viscères contre le diaphragme empêchant ce dernier de se contracter, la respiration deviendrait incomplète. Ces exercices sont donc excellents pour agrandir et fortifier la cage thoracique, s'ils sont exécutés avec intelligence et méthode.

L'action des mouvements abdominaux sur la circulation est analogue à celle du groupe précédent; par conséquent, quelques exercices dérivatifs des jambes rétabliront, au besoin,



Fig. 31[b].

l'équilibre du flot sanguin accumulé dans les grands vaisseaux du centre de l'organisme.

Voici les fautes les plus habituelles que commettent les débutants :

1° Dans l'inclinaison du tronc en arrière, les épaules et la tête se portent en avant, le dos se voûte et les bras tendus ne sont pas maintenus assez en arrière ;

2° Étant dans la position initiale assise, les pieds soutenus et le tronc incliné en arrière, les reins sont voûtés et les genoux fléchis ;

3° Dans la position de chute faciale, les mains sont trop rapprochées, le siège élevé et le dos voûté ;

4° Enfin, le gymnaste ne respire plus régulièrement. Ce défaut, qu'il faut s'efforcer de corriger dans tous les exercices gymnastiques, se manifeste par une congestion de la face.

7° Exercices pour les muscles latéraux.

Les exercices pour les muscles latéraux se composent principalement de rotations et de flexions latérales du tronc ; ils assouplissent surtout la partie dorsale de la colonne vertébrale, contribuant ainsi à donner une grande souplesse aux attitudes et aux mouvements du corps. Leur influence sur le développement et l'assouplissement latéral de la cage thoracique est très grande, surtout si le gymnaste a soin d'accompagner les rotations et les flexions du tronc, d'inspirations profondes.

La tendance correctrice de ces exercices s'ajoute à celle du groupe dorsal, pour prévenir les scolioses ou déviations latérales de la colonne vertébrale, si fréquentes parmi la jeunesse scolaire. Enfin, ils agissent favorablement sur les organes de l'appareil digestif, le foie et les grands vaisseaux sanguins de l'abdomen.

Les exercices pour les muscles latéraux ne sont guère plus judicieux, ni plus énergiques dans nos méthodes, que ceux qui s'adressent aux muscles dorsaux. C'est presque toujours à un manque de coordination, de souplesse, de vigueur des muscles latéraux, que sont dûs les multiples et si fréquents accidents, tels que : « tours de reins », « coups de fouet », « efforts », qui se produisent lorsque l'on veut reprendre vivement l'équilibre perdu. Ces accidents sont extrêmement rares chez les Suédois, qui se livrent pourtant, sans danger, à des sports d'une violence et d'une audace inconnues dans nos contrées, comme nous le verrons dans la seconde partie de cet ouvrage.

Les exercices pour les muscles latéraux du tronc, s'ils sont symétriquement exécutés, ont encore une action importante sur les vaisseaux, les nerfs et les muscles qui avoisinent le

rachis, à la parfaite rectitude duquel ils contribuent puissamment ; en effet, les déviations latérales de la colonne vertébrale sont dues, le plus souvent, à un manque d'équilibre dans la tonicité ou le développement des muscles qui s'y insèrent latéralement. Une mauvaise attitude habituelle, contractée trop souvent à l'école, — origine qui lui a valu le nom de scoliose —, produit très fréquemment cette déformation pendant la jeunesse, et l'âge ne fait que l'accentuer si l'on n'y porte



Fig. 32.

remède. La gymnastique éducative suédoise empêche les déviations de la colonne vertébrale de se produire et peut même les corriger, à la condition de l'appliquer régulièrement pendant le jeune âge ; sinon il convient de recourir, aussitôt que possible, à la gymnastique médicale suédoise, qui peut modifier très rapidement ces déviations par des mouvements très précis et spéciaux, ne faisant travailler que les muscles atrophiés seuls et laissant les groupes antagonistes au repos.

Nous pouvons conclure de ces prémices, que le principe de la symétrie des exercices devra être particulièrement bien observé pour l'exécution des mouvements de cette série, dont

fait partie la figure 32, représentant un mouvement de rotation du tronc. C'est parce que la rotation du tronc est effective chez ces gymnastes, que l'aspect de l'exercice est si énergique, et elle est effective parce que le bassin est bien fixé; sinon le mouvement serait illusoire et ne pourrait assurer l'assouplissement du rachis, car il serait obtenu trop exclusivement par les rotateurs des cuisses, et localisé, dès lors, dans les articulations coxofémorales, des genoux et astragaliennes.



Fig. 33.

Afin d'assurer la fixité du bassin, particulièrement chez les enfants, on leur fait prendre au début la position initiale assise, à genoux (fig. 52) ou encore une hanche en appui contre la bomme. Les rotations du tronc s'exécutent ensuite dans des attitudes initiales successives ayant pour but d'immobiliser progressivement le bassin, de telle sorte que le mouvement, obtenu primitivement par les rotateurs des cuisses, se localise dans la colonne vertébrale au fur et à mesure de son assouplissement. L'on commence donc les exercices libres avec les pieds joints, puis écartés latéralement, comme le montre la figure 32, ensuite écartés obliquement et enfin en avant,

attitude que fixe le mieux le bassin. L'on voit que toujours la progression est simple, rationnelle et logique.

Les flexions latérales du tronc assouplissent la colonne vertébrale et assurent l'ampliation latérale de la cage thoracique, par le soulèvement alternatif des côtes du côté opposé à la flexion, surtout lorsque celle-ci est accompagnée de profondes inspirations; mais ces résultats ne sont obtenus qu'à la condition de maintenir l'attitude initiale en fixant les hanches pendant le



Fig. 34.

mouvement, sinon l'incurvation latérale du rachis est remplacée par une simple inclinaison latérale du tronc, et le mouvement perd toute efficacité. Il importe aussi de fléchir directement le tronc, en évitant, autant que possible, toute rotation simultanée. Enfin les rotations et les flexions du tronc sont combinées entre elles, afin de compléter l'efficacité de ces exercices.

Des stations latérales simples, en appui des mains à l'espalier ou avec l'aide d'un camarade, exercent aussi les muscles latéraux, comme le montre la figure 33. Nous conseillons de considérer attentivement la remarquable exécution d'un exer-

cice de flexion latérale du tronc que représente la figure 34, afin de se convaincre que ces superbes gymnastes sont parfaitement et étonnamment maîtres de leur corps dans toutes les attitudes ; en effet, pendant la pause indispensable pour impressionner la plaque photographique, ces vigoureux jeunes gens ont pu se maintenir immobiles dans une position inclinée aussi prononcée, et malgré l'extension des bras qui donne à cet exercice le maximum d'intensité. La gymnastique, disent les Suédois, doit avoir notamment pour but de rendre l'homme maître de son corps et de ses mouvements en toutes circonstances. Ce résultat, ils l'obtiennent.

La régularité de l'inclinaison des torses, que montre la figure 34, est non le résultat d'un alignement conventionnel, mais bien celui d'un assouplissement latéral complet du tronc limité anatomiquement par la structure de la colonne vertébrale ; cette inclinaison doit donc finalement être la même pour tous. Aussi peut-on affirmer que dans la gymnastique éducative, la perfection des exécutions d'ensemble est obtenue par la perfection des résultats individuels. La conception contraire, malheureusement la plus habituelle dans nos systèmes empiriques, règle forcément l'amplitude commune des mouvements sur l'élève le moins assoupli.

Signalons quelques fautes qui se manifestent pendant ces exercices :

1° En fléchissant le tronc latéralement, les hanches se déplacent en sens opposé et le talon quitte le sol, l'inclinaison du tronc est oblique et la tête incline trop par rapport aux épaules ;

2° Dans les rotations du tronc, les hanches ne restent point fixées, et la tête ne conserve pas sa position par rapport aux épaules ;

3° La respiration est arrêtée.

Les exercices latéraux du tronc ayant une influence prépondérante sur l'ampliation latérale de la cage thoracique, peuvent au besoin remplacer les exercices de suspension,

lorsque l'on ne dispose momentanément d'aucun appareil destiné à les faciliter; leur importance dans la leçon sera, dès lors, augmentée en conséquence.

8° Les exercices de sauts.

Les sauts représentent dans le schéma de la leçon de gymnastique éducative suédoise, le maximum d'intensité et d'énergie pour les organes et pour les muscles. Ces exercices mettent simultanément en jeu toutes les forces physiques, avec une intensité proportionnée à l'importance de l'obstacle à franchir; aussi, leur exécution correcte n'est-elle possible que par la subordination préalable, complète et précise de ces forces à la volonté. Les sauts, dès lors, développent non seulement l'agilité, la présence d'esprit et le jugement, mais ils sont éducatifs en ce qu'ils améliorent la coordination des mouvements, de même que l'appréciation précise de l'effort à produire.

La diversité de ces exercices est très grande et nombreux sont les engins qui servent à en assurer la variété sans danger pour le gymnaste; ce sont notamment : la corde, le cheval, le plint, la bomme simple ou jumelée, etc.

Le souci de la forme correcte, base de l'harmonie dans le développement du système musculaire, comme celui de la progression, doit être observé dans l'exécution des sauts au même degré que dans toutes les autres parties de la leçon de gymnastique éducative.

Les exercices préparatoires à l'exécution des sauts s'enseignent comme mouvements d'ensemble, notamment par la fréquence des stations sur la pointe des pieds, qui renforcent les muscles extenseurs des jambes; ensuite par les flexions des jambes que le professeur fait exécuter avec une vitesse progressive dans la forme représentée dans la figure 12, les mains étant placées dans le rang ou sur les hanches. Dès que le gymnaste est bien assoupli et peut aisément se maintenir sur la pointe

des pieds, les jambes étant vivement fléchies, sans devoir chercher à reprendre l'équilibre au moyen de déplacements des bras ou du tronc, l'instructeur fait exécuter le saut sur place; puis les sauts en avant, de côté et en arrière, suivant les mêmes principes. Après cette préparation, le gymnaste est exercé à sauter au-dessus d'une corde, en se plaçant à une distance de celle-ci telle, qu'il doive exactement faire de un à quatre pas avant le saut. Le court élan se prend en partant alternativement du pied gauche, puis du pied droit; afin de franchir l'obstacle alternativement par une extension de la jambe droite, puis de la jambe gauche. Enfin l'élan à volonté, toujours modéré, est permis pour franchir une grande hauteur et surtout une grande longueur.

Pendant toute la durée de la courbe du saut, qui est caractérisée par un arrêt de la respiration, le gymnaste doit rester parfaitement équilibré, la poitrine en avant, la tête et le corps droits. Il est recommandé de ne s'aider que le moins possible des bras pour s'élever, d'étendre les jambes sans les raidir dès que l'obstacle est franchi, et de ne les fléchir à l'emplacement même de la chute, que de la quantité indispensable pour amortir le choc; les talons joints, les pieds ainsi que les genoux étant écartés à 45° environ. Puis sans quitter la place où il a touché le sol, l'élève se redresse en parfait équilibre sur la pointe des pieds, et seulement alors reprend la position de pied ferme.

Telles sont les qualités fondamentales d'un saut classique, pour l'exécution duquel les Suédois estiment avec raison qu'il n'est besoin ni de tremplin, ni de sautoir, ni de matelas amortisseur; le ressort donné par ceux-là devant se trouver plus logiquement dans les muscles extenseurs des jambes, tandis que la flexion judicieuse de celles-ci et la plante des pieds servent d'amortisseur naturel.

Un officier suédois nous disait un jour à ce sujet, qu'aussi longtemps que ses soldats ne disposeraient pas de tremplins portatifs dans les manœuvres et en campagne, il préférerait leur enseigner à sauter les obstacles sans jarrets artificiels.

Cette remarque humoristique n'est-elle pas tout aussi juste pour l'écolier, sans toutefois qu'il faille être trop exclusif à cet égard.

Quant à l'écartement des genoux, son utilité, ou plutôt sa nécessité est élémentaire si l'on veut éviter le voûtement du dos pendant la flexion des jambes, car c'est dans cette attitude que celles-ci sont le plus favorablement placées pour amortir le choc et éviter les hernies inguinales.



Fig. 35.

Les sauts en profondeur s'exécutent d'après les mêmes principes, soit au moyen de l'espalier (fig. 35), soit au moyen de la bomme dont la hauteur peut atteindre progressivement $2^m,50$ à 3 mètres, comme le représente la figure 20.

Les sauts avec appui se font au cheval (fig. 36^a) et à la caisse suédoise ou plint, qui favorise sans danger les sauts en longueur avec appui ; enfin, la bomme simple ou double (fig. 36^b) permet également ces exercices, dont la variété est extrême.

Il est certain que c'est notamment dans la remarquable aptitude des gymnastes scandinaves aux exercices de sauts,

que l'on peut constater les résultats de la tendance rationnelle de cette méthode à exercer intégralement toutes les parties du corps, en tenant toujours compte de leur *raison d'être physiologique*. Nous préférons cette conception, à celle qui base les exercices sur la possibilité d'exécuter le plus de mouvements possible à des appareils ingénieusement fantaisistes, qui tendent inconsciemment à remplacer la locomotion naturelle au moyen des jambes, par une sorte de locomotion particulière en

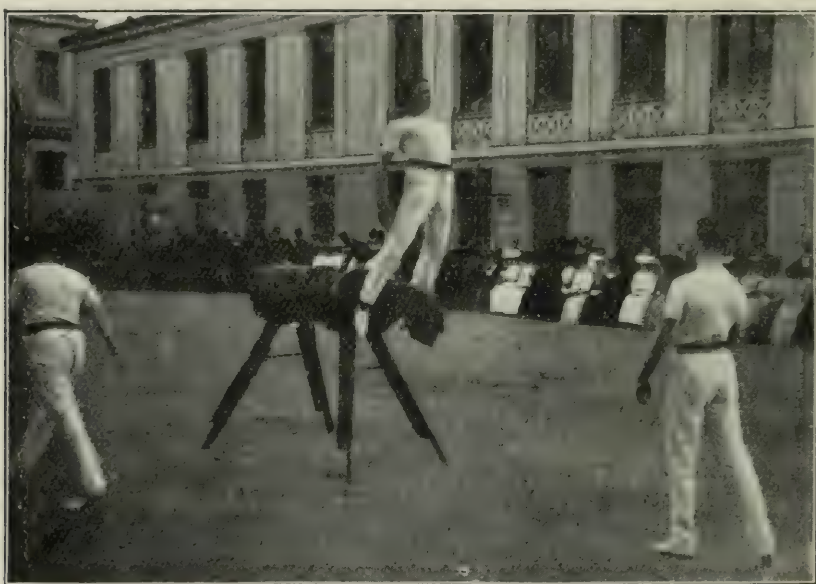


Fig. 36[a].

suspension par les bras ; ce qui fait songer à certaines théories sur l'évolution de l'espèce humaine.

Dans les écoles, les élèves de quatorze à quinze ans franchissent, sans l'aide du tremplin et en conservant une attitude parfaitement équilibrée et correcte, une hauteur moyenne de $1^{m},25$; les plus habiles sautent parfois leur propre hauteur, ce qui est presque la règle pour les gymnastes des sociétés scandinaves, dont les sauts prodigieux, précis et bien équilibrés, ont toujours excité notre admiration (fig. 36[a]).

Le principe de l'économie de l'effort utile, véritable origine de la souplesse, de l'aisance et de l'équilibre dans les mouve-

ments, se trouve donc toujours appliqué dans cette admirable gymnastique.

Afin de donner une idée précise du degré d'équilibre que conservent les jeunes gens pendant l'exécution des sauts en hauteur, il suffit de signaler que l'obstacle à franchir est souvent placé assez près d'une muraille, pour que la chute se produise tout au plus à un ou deux mètres de celle-ci ; car rarement l'élève doit faire un pas en avant pour reprendre son



Fig. 36[b].

équilibre : il fléchit les jambes et se redresse à l'emplacement même où il a touché le sol.

Les mauvaises attitudes et la perte de l'équilibre pendant l'exécution des sauts, comme dans toute autre application énergique de la gymnastique et des sports, constituent un indice certain d'une coordination préalable insuffisante des mouvements et d'un équilibre imparfait du système musculaire.

Les fautes habituelles commises en exécutant les sauts sont les suivantes :

1° Pendant le saut en hauteur ou en longueur, l'élan n'est pas assez vif, le dernier pas trop long, les jambes ne sont pas

suffisamment repliées sous le corps en passant au-dessus de l'obstacle, et ne s'allongent pas immédiatement après que l'obstacle est franchi ; les pieds étendus ne touchent pas simultanément le sol, les genoux fléchissent trop fortement et dépassent l'angle droit, l'équilibre est perdu, la tête s'incline et le regard est porté vers le bas ;

2° Lors des sauts en appui, les jambes sont écartées, le dos voûté, la chute est lourde et se fait trop près de l'agrès ;

3° En exécutant les culbutes sur les mains, les bras fléchissent inégalement et la chute se fait obliquement ou sur les talons, le dos est trop raidi ou voûté et le corps ne se redresse pas assez vite pendant la dernière partie du mouvement.

Nous le répétons encore, la série des sauts résume, en les rendant intensifs, les exercices de tous les autres groupes, et la perfection de leur exécution est un indice sûr de ce que la méthode adoptée assure la maîtrise et la coordination complète des mouvements, qu'elle s'est adressée rationnellement à tout le corps sans négliger aucune de ses parties, et en conservant toujours à celles-ci le rôle que la nature leur a dévolu. En thèse générale, il est plus désirable, n'est-ce pas, de voir un homme agile lorsqu'il est sur ses deux jambes, que lorsqu'il est suspendu par les bras !

Dans le système suédois, les deux desiderata sont satisfaits dans une juste mesure et dans des conditions d'exécution pratique, sans qu'il en résulte d'inconvénients pour les organes et le développement normal du corps.

9° Exercices de respiration.

L'un des principes fondamentaux de la gymnastique éducative exige que tous les exercices gymnastiques permettent et soient accompagnés, autant que possible, d'une respiration complète et libre ; non seulement à cause du développement thoracique qui en résulte, mais parce que le muscle en travail

réclame plus d'oxygène et rejette plus de déchets que lorsqu'il est au repos. Or, la réparation physiologique étant proportionnée à l'ampleur de l'acte respiratoire, une application systématique et judicieuse d'une profonde respiration pendant toute la durée de la leçon de gymnastique, rendra celle-ci plutôt réparatrice et reposante pour l'organisme et notamment pour le cerveau ; au lieu de produire la fatigue supplémentaire que déterminent les exercices congestifs et violents des méthodes empiriques, particulièrement de ceux exécutés aux agrès de la méthode dite allemande. Cette vérité physiologique est de la plus grande importance en ce qui concerne la gymnastique scolaire.

Les exercices respiratoires proprements dits, exercent spécialement les muscles participant directement à l'acte respiratoire ; leur efficacité est augmentée en les accompagnant de mouvements d'élévation ou d'écartement des bras (figure 119 des annexes), exécutés pendant l'inspiration profonde et d'abaissement des bras pendant l'expiration profonde. L'action régulatrice des exercices lents de flexion des jambes sur la circulation sanguine, permet de les combiner utilement aux exercices respiratoires.

De même que les exercices préliminaires de la leçon pédagogique ont pour raison d'être de ménager une transition entre un travail sédentaire et les exercices énergiques de la leçon de gymnastique, les exercices respiratoires forment l'intermédiaire entre le travail vigoureux de la série des sauts, et la sortie de la salle de gymnastique. Les exercices de respiration s'emploient aussi comme exercices dérivatifs dans le courant de la leçon, après les exercices de course, afin de rétablir la circulation et la respiration normales.

Ce groupe se compose donc essentiellement de mouvements des membres supérieurs favorisant le soulèvement des côtes, et dont le rythme doit correspondre précisément à une inspiration et à une expiration profondes ; leur influence s'exerce directement sur la respiration et sur le cœur pour en calmer

les battements. L'utilité de ces exercices s'impose d'autant plus, qu'ils ont pour conséquence une véritable éducation du rythme et de l'ampleur de la respiration.

Les puissantes inspirations rythmées, exécutées simultanément par tous les gymnastes réunis, produisent un bruit caractéristique que ne peut oublier celui qui a assisté à des leçons dans les gymnases suédois; principalement à l'Institut central et dans les écoles militaires, où les jeunes gens, aux poumons remarquablement développés par la méthode de Ling appliquée pendant toute la durée de la croissance, émettent un souffle qui donne une impression extrême de vigueur et de santé.

La faute qu'il faut s'efforcer de combattre chez le gymnaste, c'est qu'il rende l'expiration moindre que l'inspiration; défaut grave, puisque l'essoufflement provient surtout d'expirations insuffisantes.

Les physiologistes ont fort judicieusement qualifié le volume thoracique de *capacité vitale*. Or, le grand physiologiste Marey a démontré que l'on pouvait atteindre, par des exercices judicieux et en ralentissant le rythme des mouvements du thorax, à une amplitude inspiratrice quadruple, permettant un rendement sensiblement correspondant dans le travail musculaire.

La méthode de Ling subordonne autant que possible tous les exercices gymnastiques à ce résultat primordial : une poitrine large, puissante et souple, et l'élève qui l'a pratiquée pendant toute la durée de la croissance est doté pour la vie d'un capital incomparable de résistance organique.

La gymnastique pédagogique à la section des jeunes filles.

La leçon de gymnastique pédagogique donnée aux jeunes filles est basée sur des principes identiques à ceux que nous venons d'exposer ; mais la plupart des exercices auxquels ils

s'appliquent sont en général d'un caractère plus doux, plus gracieux et plus esthétique. Les mouvements de soulèvement



Fig. 37.



Fig. 38.

par les bras, ainsi que les sauts, sont spécialement atténués à cause de la conformation particulière de la femme.

Leur costume de gymnastique se compose d'un pantalon

ample de couleur bleu marine, et d'un joli corsage blanc et bleu. Quant à l'usage du corset, il est rigoureusement prohibé.



Fig. 39.



Fig. 40.

Lors de la première visite que nous fîmes dans les locaux de l'Institut, le Directeur signala à notre attention deux planches représentant, l'une la place normale que doivent occuper chez

la femme les organes de la respiration et de la digestion, notamment de l'estomac et du foie ; tandis que l'autre montre les déformations et les déplacements de ces mêmes organes chez la femme faisant un usage abusif du corset. Nous avons compris, en considérant ces tableaux si suggestifs, pourquoi les médecins et les physiologistes ont cru pouvoir affirmer que « la guerre faisait moins de ravage parmi les hommes que le corset parmi les femmes », qui malheureusement n'en sup-



Fig. 41.

portent pas elles seules les funestes conséquences ! Le directeur nous disait en souriant, que la santé procurée par un exercice physique rationnel et régulier constituait pour la femme un soutien plus gracieux, plus ferme et plus durable, que l'armature de fer du corset.

Nous examinerons succinctement certaines particularités des exercices s'appliquant plus spécialement aux jeunes filles.

Les figures 37 et 38 montrent des exercices d'ensemble exécutés par les gracieuses jeunes filles de l'Institut central et royal de gymnastique de Stockholm, et il s'en trouvait cette année là appartenant à huit nationalités différentes. La

leçon éducative comprend une série très complète de mouvements exerçant les muscles abdominaux, dont l'utilité pour la femme est de la plus haute importance. Tandis que la figure 39 représente une extension du tronc en soutien à la bomme, la figure 40 montre un mouvement analogue sans l'appui d'un appareil, mais pour l'exécution duquel la base de sustentation est agrandie vers l'arrière, afin que le mouvement soit plus étendu et mieux assuré. La figure 41 représente des



Fig. 42.

exercices d'équilibre, auxquels le corps plus souple et plus gracieux de la jeune fille se prête admirablement.

Dans le court exposé que nous avons donné des mouvements exerçant spécialement les muscles latéraux du corps, nous n'avons point parlé d'un appareil dont l'influence est particulièrement favorable à l'obtention de la souplesse générale du corps, qu'il contribue à exercer d'une façon très complète : c'est le *cadre à ondulation*, entre les échelons duquel le corps doit s'engager par des mouvements de forme ondulée. Les dimensions des rectangles de cet appareil varient un peu suivant l'âge ou l'assouplissement de l'élève, qui se sert de

l'engin en progressant d'un rectangle à l'autre, horizontalement d'abord, puis diagonalement dans les deux sens et enfin verticalement. Le groupe de deux jeunes filles à la droite de la figure 42, exécute un double mouvement simultané vertical en spirale, l'élève placée à droite exécute la serpentine oblique renversée; les bras et les jambes contribuant également à la progression du corps entre les échelons. Ces excellents exercices, sans aucun danger, même pour de très jeunes enfants,

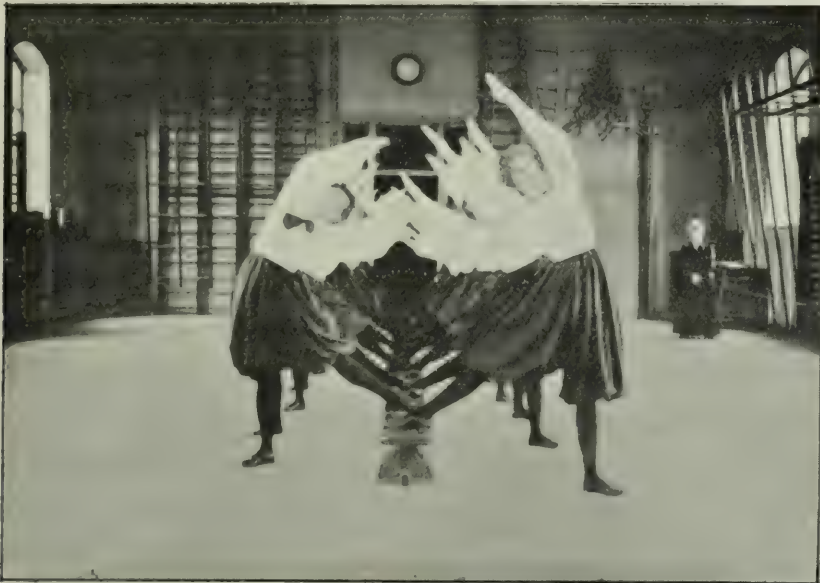


Fig. 43.

les amusent d'autant plus que le professeur peut bientôt stimuler leur amour-propre en notant le premier arrivé.

La figure 43 montre un mouvement s'adressant aux muscles latéraux, dont l'action est rendue plus intense en surélevant le pied au moyen du banc. Ces exercices peuvent prendre, dans les mouvements d'ensemble latéraux, un caractère esthétique très réel, si le professeur commande aux rangs impairs la flexion du tronc vers l'intérieur, tandis que les rangs pairs l'exécutent simultanément vers l'extérieur, et réciproquement. Ces combinaisons sont fréquentes dans la leçon de gymnastique; elles interviennent dès que les élèves sont suffisamment exercés

pour que le professeur ne doive plus trop s'occuper du souci primordial de la correction des fautes. Nos clichés ayant été pris dans le but d'analyser les attitudes, ne comportent guère que des exécutions simples; mais la figure 83 est de nature à bien faire comprendre le caractère esthétique de ces intéressantes combinaisons.

Dans le chapitre consacré spécialement à la gymnastique scolaire, l'on verra la place importante que prennent les jeux dans la leçon pédagogique appliquée aux enfants des écoles, et tout particulièrement les pas rythmés et les danses nationales accompagnées presque toujours de chants. L'exercice si complet et si salutaire de la danse est merveilleusement approprié à la nature et au développement physique de la jeune fille. Il constitue d'ailleurs une excellente application eurythmique de coordination des mouvements, dont la gymnastique éducative prépare singulièrement à l'exécution aisée, souple et gracieuse; comme de tout autre exercice d'application en général. Les danses nationales, en plein air, sont très populaires en Suède, et certaines d'entre elles, comme la jolie danse dalécarlienne, se composent d'une succession de figures aussi variées que gracieuses.

Il importe d'attirer particulièrement l'attention sur les deux figures 44, qui représentent une sorte de pas de quatre rythmé. La sûreté du maintien de ces jeunes filles peut-elle être mieux démontrée, puisqu'elles ont dû poser sur la pointe de leurs pieds pendant près de trois secondes, et que néanmoins les clichés que nous avons obtenus ne décèlent aucune trace de mobilité. Considérons le maintien irréprochable, la taille svelte et élégante de ces jeunes institutrices, auxquelles la pratique journalière de la gymnastique, depuis l'âge de 7 ans, a assuré la grâce et la sûreté dans la démarche, la dignité dans l'attitude, sans rien leur enlever du charme de la jeune fille ; quelle meilleure preuve pouvons-nous donner de l'excellence de la méthode, qu'en montrant l'excellence de ses résultats?

A l'un des bals donnés à Stockholm pendant l'hiver par



Fig. 44. — Exercice de marche par les élèves de l'Institut Central de Gymnastique de Stockholm

Son Exc. M. le Ministre des affaires étrangères de Suède, nous avons pu admirer les danses nationales les plus caracté-



Fig. 44.



Fig. 45.

ristiques, exécutées par un club de jeunes gens et de jeunes filles de la haute société de la ville, revêtus de costumes originaux des différentes provinces ; il serait difficile de dépeindre

la beauté incomparable du spectacle offert par ces couples admirablement assouplis et développés par la gymnastique. Plusieurs diplomates accrédités à Stockholm, impressionnés comme nous par la grâce des couples de danseurs, attribuaient ces remarquables résultats à l'excellente influence de la méthode d'éducation physique appliquée dès l'enfance à la jeunesse suédoise. Notre conviction à cet égard est actuellement absolue.

Mais revenons à la section des jeunes filles, où les jeux et les danses s'enseignent journellement pendant la leçon de gymnastique. Le groupement que représente la vignette 45 appartient à une sorte de quadrille, dont les figures sont accompagnées de chants. Tous les jeux et les danses enfantines sont ainsi enseignées aux futures institutrices de gymnastique, afin qu'elles puissent les apprendre correctement à la jeunesse scolaire.

La prédominance marquée des exercices esthétiques et des pas de danse, dans la leçon de gymnastique appliquée aux jeunes filles, a été inspirée par les traditions de l'éducation physique danoise, dans laquelle la danse entre pour une très large part. Les Danois, par contre, bien qu'ayant inscrit obligatoirement la gymnastique dans les programmes scolaires depuis 1814, n'ont pas hésité, il y a vingt-cinq ans, à adopter dans toute sa pureté la méthode de gymnastique pédagogique de Ling pour toutes les écoles du royaume.

Puissions-nous, à l'exemple de ces peuples qui ne subordonnent point l'éducation physique de leurs enfants à de vaines et mesquines querelles d'école, à un faux amour-propre national, adopter pour les nôtres le progrès d'où qu'il vienne.

Prétendre que les exercices élémentaires de développement et d'assouplissement de la méthode éducative de gymnastique doivent avoir un caractère national, revient à prétendre qu'il existe, pour certaines nations, une anatomie et une physiologie spéciales; mais il en est tout autrement, bien entendu, en ce qui concerne le choix des jeux et des sports.

L'on croit souvent en Belgique, à cause sans doute de la tendance acrobatique des appareils de nos gymnases, que les exercices gymnastiques ne sont point appropriés à l'éducation physique de la jeune fille, que sa plastique doive en souffrir comme son caractère. Nos clichés photographiques auront raison de la première opinion ; quant à la seconde, il suffira de dépeindre une scène qui s'est passée sous nos yeux, lors d'une séance spéciale de gymnastique pendant laquelle, grâce à l'obligeance de M. le directeur Törngren, nous avons pu prendre nos précieux clichés. Après cette séance dernière, ces jeunes filles qui étaient réunies depuis deux années, allaient devoir se dire adieu. Trois d'entre elles s'étaient fiancées pendant leur séjour à l'Institut, et leurs compagnes avaient décidé de leur témoigner le plaisir qu'elles en éprouvaient par une ovation bien caractéristique. Les jeunes fiancées furent placées au centre du groupe de leurs compagnes, qui se mirent à applaudir avec un rythme et un entrain croissants, tout en s'accompagnant de trépidations des pieds. Après ce « ban », toutes imitèrent le bruit de la fusée qui s'élève dans les airs ; puis éclatèrent les bravos et les hourras ! Ces jeunes filles de 21 à 25 ans, manifestaient ainsi leur joie et leur amitié à leurs trois compagnes, en tirant un feu d'artifice symbolique de sympathie ! Voilà qui vaut mieux que de la jalousie !

Au moment de se quitter, il y eut des scènes touchantes : ces jeunes institutrices, qui depuis deux années étudiaient côte à côte et allaient se séparer peut-être pour toujours — car la Suède est bien étendue — inclinèrent mutuellement la tête sur l'épaule de leurs compagnes, tandis que bien des larmes coulaient silencieusement sur l'épaule d'amies véritables. Deux années de travail gymnastique journalier, d'études de physiologie et d'anatomie pratiques, n'avaient nullement gâté les qualités de cœur de ces gracieuses jeunes filles, dont la bonne humeur habituelle, le regard franc et pur, le sourire bon et honnête, éclairaient des visages jeunes et sains.

Cours de méthodologie, de physiologie et d'anatomie pratiques.

Avant de terminer l'examen résumé de l'organisation de l'enseignement à l'Institut central de gymnastique de Stockholm, il est utile de signaler les moyens employés pour arriver à ne faire sortir de cette faculté universitaire, que des professeurs pratiquement expérimentés dans l'enseignement de l'éducation physique. A cet effet, la Direction fait accord avec



Fig. 46.

différentes écoles primaires et moyennes des deux sexes, situées près l'Institut, afin que leurs élèves viennent y prendre journellement la leçon de gymnastique. Ce sont alors les futurs professeurs, sous la haute surveillance des professeurs réguliers de l'Institut, qui reçoivent chacun la mission d'instruire un groupe de ces enfants, suivant des programmes d'exercices qu'ils doivent composer eux-mêmes, et présenter ensuite à l'appréciation et à la correction du professeur. Lorsque les exercices d'ensemble sans engin sont bien exécutés, les diffé-

rents groupes d'écoliers sont parfois réunis sous le commandement d'un même élève.

C'est pendant ces leçons que le cours théorique traitant des difformités et maladies spéciales de la jeunesse scolaire, reçoit sa consécration pratique pour les élèves de la seconde année d'étude. Le docteur en médecine qui professe ce cours, apprend à ses élèves à reconnaître et à corriger, par des mouvements appropriés, les déviations qu'il constate chez ces enfants, de même qu'il fait appliquer une gymnastique atténuée aux écoliers auxquels l'état trop précaire de leur santé ne permet pas de suivre la leçon pédagogique complète.

Quant aux leçons d'anatomie, elles se donnent deux fois par semaine, en utilisant pour les démonstrations théoriques du début, des pièces en carton-pierre coloriées ; puis les études se poursuivent à l'amphithéâtre de dissection, qui reçoit annuellement de la ville de Stockholm quelques cadavres destinés aux études anatomiques (fig. 46).

Enfin, les cours de physiologie sont donnés également deux fois par semaine par un docteur spécialement chargé de cette chaire.

L'on voit ainsi que le caractère pratique des connaissances acquises par les élèves de l'Institut, ne laisse rien à désirer au moment de leur sortie de ce célèbre établissement.

CHAPITRE III

La gymnastique militaire à l'Institut central et royal de Stockholm.

La gymnastique militaire, enseignée à l'Institut central et royal de Stockholm, est constituée principalement par les escrimes. Lors de ses premiers voyages d'études, Ling s'initia à Copenhague aux méthodes d'escrime usitées en Danemark. Grâce à la présence momentanée dans cette capitale d'un émigré français, le capitaine de Montrichard, il eut également l'occasion de s'initier à l'escrime française. Aussi, l'escrime pratiquée en Suède procède-t-elle, jusqu'à un certain degré, de ces deux écoles : la première caractérisée plutôt par la diversité des escrimes, la grande énergie et la rapidité des attaques; la seconde par la finesse du jeu et l'élégance des attitudes.

L'escrime est un art, elle place une volonté en face d'une autre volonté, et, pour son habile exécution, le cerveau intervient dans une large mesure. C'est une gymnastique d'application, dont la pratique peut être considérée comme le très utile complément d'un système d'éducation physique à l'usage des jeunes gens. En effet : l'agilité, la vitesse, la vigueur, la décision rapide, le coup d'œil, constituent des qualités qui s'acquièrent et se développent par la pratique des escrimes; tandis que la confiance en soi, la résolution, le courage et l'énergie sont des qualités morales qui en dérivent.

Tandis que la durée de la leçon journalière de gymnastique pédagogique n'est que de quarante-cinq minutes à l'Institut central, le temps consacré aux escrimes est d'environ deux heures journellement. Le duel étant aboli en Suède, ce n'est donc pas l'arrière-pensée du combat singulier qui a guidé l'éducateur en donnant une aussi grande extension à cet enseignement; mais bien plutôt la nécessité de compléter l'instruction militaire des élèves de l'Institut qui, pour la plupart, sont de



Fig. 47.

jeunes officiers venant y conquérir leur diplôme de professeur d'éducation physique, pour en diriger l'enseignement dans l'armée et la marine. D'ailleurs, l'excellence de ces exercices pour assurer le développement corporel des jeunes gens, les fait fréquemment utiliser dans les écoles moyennes et supérieures, comme mouvements d'ensemble dans la leçon de gymnastique.

La vignette 47 représente la leçon d'ensemble d'escrime au fleuret, dirigée en personne par M. le lieutenant-colonel *Victor Balck,* premier professeur de gymnastique militaire de l'Institut central de Stockholm, qu'il dirige actuellement, et président de la Fédération des Sociétés de gymnastique de

Suède ; l'énergique et infatigable propagateur des sports, qu'il a remis en honneur dans sa patrie, où, depuis plus d'un siècle, ils étaient presque abandonnés.

L'escrime au fleuret procède surtout de la méthode française ; mais l'escrimeur suédois, s'il a belle attitude, n'atteint pas, en général, à l'habileté de quelques-uns de nos escrimeurs. La raison en est que l'on cherche moins à former des spécialistes de la seule escrime au fleuret, que des professeurs d'éducation physique, connaissant également la gymnastique et ses applications, toutes les escrimes et même les sports.

Il importe de remarquer que la gymnastique suédoise, dans laquelle dominent les élongations qui exercent et assouplissent le corps tout entier, facilite l'enseignement des escrimes. Il est indéniable, au contraire, et l'expérience pratique acquise à l'École normale de gymnastique et d'escrime de Bruxelles et à celle de Joinville-le-Pont l'a démontré sans conteste, que notre gymnastique acrobatique donne de la dureté aux mouvements, enlève à l'escrimeur la finesse, la souplesse et le liant. N'est-ce point une preuve pratique de ce que nos méthodes de gymnastique, dans lesquelles dominent les efforts de contraction étant en suspension par les bras, pendant que les jambes et le bassin restent relativement rigides et inactifs, constituent plutôt de médiocres et même de mauvais exercices pour le train inférieur, la coordination des mouvements, l'indépendance des grands segments, et surtout pour *l'assouplissement et le développement général du corps*.

En Suède, les escrimes s'exécutent également des deux mains, conformément au principe de la symétrie dans les exercices corporels. Cette méthode écarte ainsi l'inconvénient de produire le surmenage des membres et les déformations professionnelles caractéristiques que contractent beaucoup de nos zélés escrimeurs, ceux surtout qui ont débuté dès leur jeune âge; car les déformations sont plus rapidement contractées pendant l'époque de la croissance du corps. La plupart de nos meilleurs escrimeurs ont dû combattre ces infirmités par de

longs repos, le massage ou par de la gymnastique orthopédique de chambre. Nous pensons que, sans pousser le principe de la symétrie jusqu'à exiger que l'élève doive s'exercer pendant le même temps et aux mêmes mouvements, successivement de la main droite et de la main gauche, — ce qui pourrait nuire au développement du goût de l'escrime en diminuant l'habileté de ceux qui s'y livrent, — il y aurait tout intérêt cependant à adopter, dans nos salles d'armes, le principe de l'escrime bimanuelle sur la base suivante : laisser *reposer* le bras droit en exerçant le bras gauche. L'élève peut d'ailleurs changer l'arme de main dès que la fatigue se fait sérieusement sentir, et sans même qu'il soit nécessaire d'en avertir le maître. Bien loin d'enlever la souplesse et la finesse du jeu, cette habitude contribuera plutôt à donner un meilleur équilibre à l'escrimeur, tout en le rendant plus résistant et plus souple.

Nos maîtres d'armes auraient d'ailleurs grand avantage à pouvoir donner l'enseignement également des deux mains.

Quant à l'enseignement de l'escrime d'ensemble dans l'armée, et à l'exception des assauts, il devrait être rigoureusement bimanuel.

Notre méthode est la cause de paralysies musculaires assez fréquentes, dues à un surmenage auquel a été inconsidérément soumis principalement le bras droit; ces accidents ne disparaissent que par un repos prolongé, et toujours au détriment de la vigueur, de la souplesse et de l'endurance. Presque tous nos grands escrimeurs en souffrent ou en ont souffert; mais il est humain, surtout pour les tempéraments énergiques et fiers, de n'aimer point à avouer ses petites infirmités!

On n'assouplit ni fortifie l'organisme en l'exerçant dans l'état de fatigue; *on l'use*.

L'escrime bimanuelle, actuellement appliquée dans notre armée, commence d'ailleurs à être timidement admise *théoriquement*, — la routine est toujours une force sourdement redoutable, — dans certains cercles d'escrime de Belgique et de France.

En Suède, l'*escrime au sabre* est nettement d'origine scandinave; elle se distingue par l'énergie, la vigueur extrême des coups dirigés principalement vers la tête. La vignette 48 montre l'exécution de la leçon d'ensemble au sabre; les escrimeurs sont protégés par des masques bardés de lames d'acier flexible, ainsi que par de larges plastrons capitonnés; ce qui contribue à leur donner presque l'aspect de scaphandriers. Ces moyens de protection sont rendus indispensables par la



Fig. 48.

violence inouïe des coups portés par le sabre, dont la lame est courte, assez épaisse et lourde. C'est une arme véritable, qui ne ressemble guère aux lames flexibles et légères utilisées dans nos salles. Le ridicule sabre de bois est inconnu, même pour l'instruction élémentaire. Nous avons assisté à des assauts d'escrime au sabre en Suède et en Danemark; c'est un spectacle impressionnant de vigueur et de beauté plastique, durant lequel des gerbes d'étincelles jaillissent, tant les lames s'entrechoquent violemment.

L'*escrime à la baïonnette* est exécutée au moyen de vieux fusils, dans le canon desquels glisse une tige en fer mouchetée,

qui cède sous le choc et revient en place par l'action d'un ressort à boudin. Les gymnastes peuvent ainsi faire de réels assauts, exercices qui contribuent à atténuer la crainte instinctive du corps à corps (fig. 49).

L'assaut entre escrimeurs armés inégalement est aussi très en honneur et présente un intérêt tout particulier, parce qu'il tend à démontrer la supériorité de l'arme courte sur l'arme longue ; paradoxe pour le profane, mais que celui qui a médité



Fig. 49.

sur la psychologie du combat sait devoir attribuer à des *causes morales*. L'homme dressé à aborder l'adversaire de près, est plus audacieux que celui que l'on habitue à compter sur la protection d'une arme offensive ou défensive, qui le maintient hors de la portée immédiate des coups.

C'est ainsi que déjà le glaive du légionnaire romain perçait la forêt des longues sarisses qui hérissaient la phalange grecque ; c'est ainsi que le sabre, la cravache même, constituent une meilleure arme que la lance, pour le cavalier qui charge l'adversaire.

En 1870, le fusil Chassepot français portait à 600 mètres, tandis que le fusil à aiguille allemand n'avait d'efficacité qu'à

partir de 400 mètres ; aussi, en France avait prévalu, malgré le tempérament national, la tactique défensive qui déprime, tandis que l'Allemagne ne voyait de succès que dans l'action offensive énergique. L'erreur fondamentale a été de compter trop exclusivement sur les avantages d'une portée plus grande de l'arme. Les mêmes erreurs se reproduisent et se reproduiront encore souvent ; elles sont le résultat de subtilités théoriques du temps de paix, ne tenant pas suffisamment compte



Fig. 50.

de ce qu'en campagne les facteurs moraux prévalent toujours. L'attaque restera toujours la meilleure des défenses.

Cette digression est destinée à justifier la faveur dont jouit en Suède, la lutte entre adversaires inégalement armés, ainsi que le représente la figure 50, dans laquelle la baïonnette est opposée au sabre ; tandis que la figure 51 montre un assaut entre adversaires armés l'un d'une épée, l'autre d'un poignard.

Il suffit de considérer les différentes attitudes des escrimeurs, pour se convaincre de ce que les escrimes réalisent toutes les conditions que nous avons énumérées dans le premier chapitre, pour caractériser l'*attitude générale physiologique :* corps droit, épaules effacées, poitrine projetée en avant, posi-

tion des bras favorable à des inspirations dont l'amplitude doit être d'autant plus forte, que les grands segments du corps agissent plus énergiquement et avec plus de vivacité. L'escrime est donc un exercice très complet, surtout si l'on adopte, dans une judicieuse mesure, le principe élémentaire de la symétrie dans les mouvements.

Cependant, nous tenons à affirmer que l'adoption d'une attitude consistant à incurver le tronc vers l'avant, afin de couvrir



Fig. 51.

par l'épaule la surface conventionnellement vulnérable de la poitrine, de même que l'adoption de vêtements serrant le thorax et sur lesquels glisse plus aisément l'arme de l'adversaire, constituent des aberrations sportives funestes pour le développement corporel. Les jeunes gens qui fréquentent les salles d'armes où la valeur éducative des exercices est sacrifiée à ces subterfuges de professionalisme sportif, se reconnaissent à leur faible développement thoracique et leur peu de résistance à la fatigue, caractérisés par un rapide surmenage.

C'est dégrader un sport que de le considérer comme un but, auquel on sacrifie sa valeur éducative pour le corps et le caractère.

CHAPITRE IV

L'éducation physique dans les écoles de la Suède.

La gymnastique pédagogique dans les écoles primaires et moyennes.

Pour bien apprécier l'importance de l'éducation physique dans les écoles de la Suède, il est nécessaire de connaître, dans ses grandes lignes, la merveilleuse organisation scolaire dont bénéficie le peuple suédois, chez lequel, depuis plus d'un demi-siècle, est abolie la funeste liberté de l'ignorance.

Tout Suédois, depuis l'âge de 7 ans jusqu'à sa quatorzième année, doit obligatoirement fréquenter les cours des écoles primaires gratuites installées, jusque sous le cercle polaire, dans toutes les villes, bourgs et villages du pays. L'existence d'un illettré est un anachronisme en Suède. Même les populations nomades de la Laponie, — celles qui habitent la montagne en été et descendent vers la mer pendant les longs frimas, afin que les troupeaux de rennes puissent trouver la nourriture sous un manteau moins épais de neige, — les Lapons eux-mêmes bénéficient de cette admirable organisation de l'instruction. A cause de l'extrême dissémination de la population dans ces provinces septentrionales, le Gouvernement a dû organiser des écoles ambulantes, que l'amélioration

des moyens de communication tend de plus en plus à faire disparaître.

Le législateur suédois a compris que l'instruction du peuple doit être considérée comme un *service d'utilité publique ;* parce que chez les nations modernes, l'ignorance est une calamité sociale; vérité plus inexorable encore, quand elle s'applique à un peuple à l'étroit dans ses frontières, et qui doit chercher dans l'émigration le moyen de nourrir l'excédent de sa population.

Dans toutes les écoles de garçons, la gymnastique fait obligatoirement partie des programmes, elle y est enseignée quotidiennement; dans les écoles de jeunes filles, l'État n'en impose l'enseignement que dans ses propres établissements; mais retire ses subsides aux très rares écoles libres de filles où la gymnastique n'est pas régulièrement enseignée.

Au lieu d'éloigner de la salle de gymnastique précisément les enfants ayant le plus besoin d'exercices physiques, comme cela ne se produit que trop fréquemment avec nos méthodes, la gymnastique pédagogique suédoise, par son caractère essentiellement éducatif et progressif, permet de n'exempter des leçons régulières que 1 p. c. à peine des élèves. Cette faible fraction bénéficie encore de l'influence hygiénique de l'exercice, en n'exécutant que certains mouvements déterminés dès lors par le médecin attaché à l'école, lequel peut seul autoriser les rares exemptions, provenant presque exclusivement de maladies organiques du cœur ou de hernies.

Les écoles primaires ne possèdent généralement pas de professeur spécial pour l'éducation physique; c'est l'instituteur de chaque classe qui donne la leçon de gymnastique à ses élèves, dont le nombre ne peut, sous aucun prétexte, dépasser trente-cinq. L'instituteur s'est familiarisé avec la méthode de Ling, en la pratiquant journellement durant toute sa jeunesse, et notamment dans les écoles normales, où la gymnastique est enseignée pendant une heure quotidiennement. Dans ces dernières écoles, une demi-heure est encore consacrée journellement à

la méthodologie pratique, que les élèves des classes les plus avancées apprennent en contribuant à l'enseignement de la gymnastique aux plus jeunes normalistes. La leçon de gymnastique donnée par l'instituteur d'école primaire, ne peut certes pas être aussi fructueuse, en général, que celle donnée par le professeur diplômé de l'Institut central de Stockholm, qui seul peut enseigner la gymnastique dans les écoles moyennes et supérieures.

En Danemark, l'on a adopté depuis près de quinze années la gymnastique pédagogique suédoise comme méthode unique pour toutes les écoles des deux sexes, et l'on ne confie l'enseignement de la gymnastique qu'à des professeurs diplômés spéciaux, choisis parmi les élèves ayant suivi avec succès les cours de l'Institut supérieur de gymnastique de Copenhague.

Dans toutes les écoles moyennes et supérieures de la Suède, l'éducation physique de la jeunesse est confiée à des professeurs diplômés de l'Institut central de gymnastique de Stockholm, dont la culture intellectuelle et scientifique équivaut à celle des professeurs titulaires des autres cours littéraires ou scientifiques.

Les jeunes garçons sont admis dès l'âge de 9 ans dans ces admirables écoles moyennes ; ils y poursuivent leurs études pendant neuf années, jusqu'au baccalauréat.

Ce qui montre bien que l'instruction de la nation est considérée en Suède comme un service d'utilité publique ; c'est que le minerval annuel permettant la fréquentation des écoles moyennes, varie entre 35 et 55 francs seulement, et que les élèves les plus pauvres sont même exemptés de le verser. Dans toutes les villes, ces écoles sont installées dans des bâtiments aux dimensions imposantes, réunissant toutes les exigences de l'hygiène moderne, et dans lesquels l'espace, l'air et la lumière règnent souverainement. Mais toujours les salles de gymnastique, par leurs vastes proportions (fig. 6), frappent vivement le visiteur étranger.

Durant les cinq premières années d'étude, les élèves se rendent journellement à la salle de gymnastique pendant une demi-heure, la durée de la leçon est portée ensuite à quarante-cinq minutes. Dans quelques rares collèges, les élèves appartenant aux classes supérieures ne vont au gymnase que quatre fois par semaine; mais, dès lors, pendant une heure entière.

Entrons dans la salle de gymnastique d'une école au moment de la leçon; le spectacle qui presque toujours s'est offert à nos yeux mérite que nous tentions de le faire revivre, afin de faire comprendre au lecteur, ce que nous appellerons la *psychologie* de la leçon de gymnastique pédagogique suédoise appliquée à l'enseignement scolaire. Nous choisirons, de préférence, la première école dans laquelle ce spectacle nous fut offert, grâce à l'obligeance de notre camarade et ami le capitaine *Baron Af Wetterstedt,* du 1er Régiment de la Garde royale de Svea, régiment dans lequel nous eûmes l'honneur de faire un stage de dix mois.

Cette école moyenne, située au nord de Stockholm, s'appelle « Real Läroverket ». Le professeur titulaire pour l'enseignement de la gymnastique est le capitaine *Molhin* de l'armée Indelta; il s'exprime avec facilité dans cinq langues étrangères. Nous arrivons précisément au moment où la leçon va être donnée aux élèves les plus jeunes.

Cinq minutes avant l'heure fixée, une centaine de bambins envahissent le vestiaire et se mettent en tenue de gymnastique. A l'heure précise, chacun se range dans la vaste salle par section de dix à douze gymnastes, devant les petits moniteurs : les plus habiles de la classe la plus avancée. Puis un coup de sifflet du professeur, et le silence règne dans la volière. « En position! » — « Bonjour, mes amis » dit le professeur. « Bonjour, Monsieur le professeur » répondent les enfants; et la leçon commence.

Jamais nous n'avons constaté un mélange aussi étonnant d'entrain, de vie, de mouvement, de charmante pétulance, de bonne volonté, de gaîté inaltérable, de franche camaraderie et

de discipline ; et nous affirmons qu'il n'y a rien de paradoxal dans cette réunion de mots.

Les exercices d'ordre d'abord, exécutés avec une singulière correction par ces bambins : poitrine en avant, épaules en arrière, jarrets tendus, regard libre et franc ; ils sont tous convaincus qu'ils font une chose importante pour leur santé et pour leur avenir : l'on a eu soin de le leur faire comprendre.

De temps à autre, le professeur ou un petit moniteur redressent une attitude. « Il faut se garder, nous dit le professeur, d'être trop exigeant au début, pour ne pas fatiguer cette jeunesse. » C'est le moment de dresser ou de mettre en place les appareils (fig. 2), pour l'usage desquels un tableau indique à chaque moniteur l'emplacement de sa section et le genre d'exercice à exécuter. Toute cette jeunesse se dirige en courant vers les agrès ; elle peut causer, crier, s'amuser pendant ces travaux, au cours desquels nous parvenions difficilement à nous faire comprendre du professeur, tant était grand le tapage infernal qui régnait dans la salle. « Excellente gymnastique pour les poumons ! » nous cria-t-il à l'oreille.

Afin de prouver le haut degré de discipline qui animait néanmoins ce tourbillon dressant les agrès, faisant des niches, marchant sur les mains, faisant la roue ; le professeur, au lieu du coup de sifflet réglementaire, se borna à dire « chut ! » en portant la main devant l'épaule. De proche en proche et avec une étonnante rapidité, le signal fut répété et le silence rétabli. Voilà une manifestation plus saine, plus utile, plus efficace de la discipline, que l'ordre et le silence observés pendant toute une leçon.

Quelquefois la marche et la course sont remplacées par des jeux fort bien ordonnés. « Jeux à volonté ! » commande le professeur. Tous les groupes se dirigent en courant vers leurs emplacements et chaque groupe commence le jeu de son choix. Le bruit est assourdissant. Un coup de sifflet ! Silence immédiat. « C'est très bien, mes amis, continuez » dit le professeur.

Voilà la vraie discipline éducative ; car une tension continuelle, sans réaction, est toujours moralement déprimante.

Nous avons assisté un jour à une exception à cette règle d'obéissance immédiate, dans une école de petites filles où enseigne le major de la réserve Silow, premier professeur à l'Institut central de Stockholm : pour rétablir le silence après l'annonce des jeux, il dut répéter trois fois le signal ; la joie était trop débordante ! Quant à l'immobilité qu'il désirait parfaite, à cause sans doute de notre présence, il dut y renoncer en hochant la tête et en souriant de notre côté. Nous le félicitâmes de son échec.

Celui qui a assisté à de pareilles leçons ne peut les oublier de sa vie. Nous avons participé pendant toute notre jeunesse, et assisté depuis lors à bien des leçons de gymnastique dans notre pays ; jamais nous n'avons constaté ce mouvement général, cette vie débordante, cette joie, cet entrain juvénil.

Et dire que l'on a accusé et que l'on accuse encore la gymnastique suédoise d'être ennuyeuse ! Appliquée par des incapables ou des ignorants, la science la plus intéressante, la plus captivante, peut devenir ennuyeuse ; les jeux eux-mêmes cessent d'être attrayants.

Nous écrivîmes dans notre journal de voyage, après avoir assisté pendant plusieurs semaines, dans les écoles primaires et moyennes des deux sexes, à ces leçons si variées, si pleines d'entrain, de vie et de gaîté, durant lesquelles régnait cependant la plus stricte discipline : « Celui qui appartient à un » pays où dominent les grandes agglomérations et qui, après » avoir assisté à ces édifiantes leçons, ne ferait pas tous ses » efforts pour en faire bénéficier la jeunesse de sa patrie, » manquerait de civisme. »

Nos nombreuses et inoubliables visites dans les écoles suédoises, où nous étions toujours certain d'être le bienvenu, même en arrivant à l'improviste, nous permettent donc de *faire justice de l'absurde reproche de monotonie*, adressé parfois à la méthode suédoise.

Il est hors de doute que cette opinion ne saurait être exprimée par quiconque a eu l'occasion d'étudier, d'observer *de visu* l'application pratique de la gymnastique éducative dans les écoles suédoises. Peut-être cette opinion a-t-elle pu se répandre, par suite d'une confusion entre la gymnastique éducative et la gymnastique orthopédique ou médicale suédoise. Déjà, par notre participation aux leçons de l'Institut central de gymnastique, nous avions pu rayer des critiques habituelles, cet autre reproche immérité : que cette méthode de gymnastique manque d'énergie. Nous conseillons à ceux qui en doutent encore et qui veulent baser leur opinion, l'essai de quelques leçons pratiques !

Mais les séances de gymnastique scolaire auxquelles il nous a été donné de pouvoir assister, contribuèrent aussi à résoudre une autre question importante que nous nous étions posée dès le début de notre mission. Après avoir admiré la dignité des attitudes, ainsi que la beauté sculpturale des gymnastes de l'Institut central, dont l'aspect évoquait en nous tant de souvenirs de la statuaire antique, devions-nous attribuer les admirables proportions corporelles des jeunes gens et des jeunes filles, uniquement à la beauté de la race scandinave, ou bien étaient-elles également le résultat de l'influence bienfaisante de la gymnastique de Ling, appliquée journellement pendant toute la durée de la croissance ? La question certes était complexe, délicate; mais la solution fut tranchée de façon décisive. Que le lecteur veuille comparer attentivement les attitudes des enfants représentés sur la figure 54, avant la correction du professeur, avec les attitudes de la figure 55, après qu'elles ont été rectifiées. Ces clichés ont été pris pendant la leçon de gymnastique donnée aux jeunes filles d'une école privée de Stockholm, où enseigne le premier professeur Silow, aidé des élèves de l'Institut central, lesquelles trouvent dans cette assistance l'occasion de recevoir des leçons de méthodologie pratique.

Malgré la grande obligeance du professeur, qui modifia sa

leçon pour nous permettre de prendre quelques clichés caractéristiques, nous faillîmes être forts mécontents l'un de l'autre.



Fig. 52.



Fig. 53.

Instinctivement, et avec cette constante sollicitude sur laquelle nous ne saurions assez insister, le professeur voulait redresser les attitudes de ses élèves en réclamant aussi l'immo-

bilité de ces jolies petites têtes d'enfant, que ni ses conseils, ni sa voix, — qu'il s'efforçait de rendre sévère, — ne parvenaient



Fig. 54.



Fig. 55.

à faire rester absolument tranquilles. Nous eûmes grand peine à faire comprendre au professeur, que nous attachions au contraire une importance particulière, essentielle, à ce qu'il ne

corrigeât pas plus au préalable les attitudes de ces jeunes enfants, qu'il ne l'avait fait dans les écoles moyennes et à l'Institut central pour des gymnastes plus âgés; que ces asymétries des bras et des épaules, ce manque de rectitude de la tête et du corps, allaient précisément nous servir à mieux démontrer la tendance et l'excellence des résultats de la gymnastique éducative suédoise.

En effet, si nous constatons parmi la jeunesse des écoles suédoises des imperfections physiques analogues à celles que nous constatons parmi la jeunesse scolaire belge, si chez les uns ces défauts corporels finissent par disparaître totalement, tandis que chez les autres ces imperfections vont s'accentuant avec l'âge et les occupations habituelles jusqu'à devenir de véritables déformations; nous n'hésitons pas à affirmer que la valeur éducative du système de Ling s'affirme également d'indéniable façon dans la pratique. Telle est notre profonde conviction aujourd'hui, et nous essayerons de la faire partager au lecteur, en le priant d'examiner attentivement la succession de nos clichés scolaires.

Nous voici d'abord en présence d'enfants de 8 à 10 ans, c'est-à-dire d'un âge correspondant au degré d'instruction primaire (fig. 52 à 55); nous verrons ensuite une série de clichés pris dans les écoles moyennes (fig. 56 à 60), et dans lesquels les imperfections, qui se découvraient aisément dans les classes inférieures, s'effacent peu à peu, au point qu'un œil exercé seul pourra bien souvent les discerner.

Cette démonstration étant ainsi ébauchée dans les écoles, nous convions ensuite le lecteur à se remémorer les remarquables et irréprochables attitudes des gymnastes de l'Institut central de Stokholm, chez lesquels, suivant la judicieuse appréciation de M. Eugène Mignot, Président honoraire de la Fédération belge des sociétés de gymnastique, nous retrouvons « toujours la même perfection caractéristique de forme, de musculature, d'allure, d'attitude; la même dignité ».

Enfin, l'examen attentif des documents annexés à la fin de

notre ouvrage, permettra de comparer ces résultats à ceux obtenus par la même méthode, depuis 1902, à l'École normale de gymnastique et d'escrime de l'Armée belge, et complètera cette démonstration pratique de l'excellence de la méthode de gymnastique éducative de Ling.

Revenons donc à notre école de jeunes filles, que notre digression nous a fait perdre de vue. Dans toutes les écoles de la Suède, l'unité de la méthode de gymnastique est absolue; mais toujours les exercices sont rigoureusement proportionnés et adaptés à l'âge, à la faiblesse et au sexe des enfants, que la gymnastique doit progressivement assouplir, fortifier et développer. C'est ainsi que tous les mouvements de vigoureuse contraction et les exercices violents, qui exigent des organes développés ainsi qu'une certaine rigidité de la charpente osseuse pour être exécutés sans danger, sont systématiquement rejetés.

Le lecteur peut concevoir déjà, que la simple et sage progression de la méthode de Ling permet d'intensifier insensiblement les exercices, avec la certitude de ne jamais dépasser les forces des jeunes élèves; condition essentielle et particulièrement importante en éducation physique scolaire. Jamais l'on ne voit de ces petits corps contractés par un effort hors de proportion avec leur développement musculaire; rarement, très rarement des figures congestionnées par des arrêts de respiration; jamais non plus d'enfants devant renoncer à l'exécution d'un mouvement, parce que leurs forces les trahissent.

La statistique confirme les promesses de la théorie, et montre que c'est parmi la jeunesse des deux sexes, fréquentant les écoles des grandes villes, telles que Stockholm et Gottembourg, par exemple, que l'on constate la taille moyenne la plus élevée. Cette conséquence d'une gymnastique rationnelle, exécutée journellement pendant toute la durée de la croissance, et dont l'influence s'est étendue déjà à plusieurs générations, est symptomatique. Nous verrons, en outre, dans un paragraphe spécial consacré à l'armée suédoise, que la taille

moyenne des jeunes gens de 20 ans a augmenté, depuis un demi-siècle, en proportion du développement de la gymnastique dans les écoles du pays.

Il est d'un grand intérêt de remarquer que la méthode de Ling ne comporte guère d'exercices, même ceux exécutés aux appareils, pour lesquels le professeur doive assister individuellement et de près chaque élève, afin d'éviter de regrettables accidents ; cet important desideratum est dù également à la construction judicieuse des appareils de la gymnastique suédoise.

D'autre part, il est hors de doute que la plupart des exercices, même les plus simples, exécutés à nos agrès caractéristiques : trapèze, anneaux, barre fixe et parallèles, exigent toujours la présence du professeur à côté de chaque élève qui exerce. Non seulement il faut aider et soutenir individuellement les débutants lorsqu'ils sont en âge d'école primaire, mais alors même que le gymnaste a déjà acquis de la force et de l'adresse. L'on comprendra, dès lors, que le caractère des premiers appareils est collectif ; tandis que celui des seconds, au contraire, est essentiellement individuel, même si les engins sont nombreux dans la salle de gymnastique.

Nous croyons que si le médecin, — qui dans la société et la famille devrait toujours se considérer comme investi de la charge morale de prévenir la faiblesse constitutionnelle et la maladie par ses conseils éclairés et prévoyants, — s'intéressait plus généralement et plus directement à l'important problème de l'éducation physique de la jeunesse, beaucoup d'engins disparaîtraient bientôt des gymnases scolaires, et avec eux les funestes exercices qu'ils comportent.

Dans ce même ordre d'idées, nous croyons que prévenir le mal vaut mieux que chercher à le guérir ; contribuer à assurer la santé et la vigueur corporelle des enfants est une occupation moralement plus élevée et plus utile, que celle de les secourir lorsqu'ils sont malades, contrefaits ou chétifs. C'est ce que l'on a compris en Suède.

Aujourd'hui, certains membres de notre corps médical

commencent à s'intéresser un peu aux questions se rattachant à l'éducation physique ; mais le progrès ne se généralisera, que



Fig. 56.



Fig. 57.

lorsque l'on aura compris la nécessité de créer dans nos Universités, des chaires d'Éducation physique que devront suivre les candidats médecins et professeurs.

Reprenons l'examen de la gymnastique scolaire, et pénétrons dans l'école moyenne de l'État, « Norra Latinläroverket » où enseigne M. le major Silow, l'érudit professeur de l'Institut central de gymnastique ; c'est à l'obligeance de celui-ci, que nous devons de posséder la série de clichés caractérisant les phases principales de la leçon de gymnastique éducative dans les écoles primaires et moyennes. Voici d'abord les exercices d'ordre exécutés par les élèves dans la belle salle

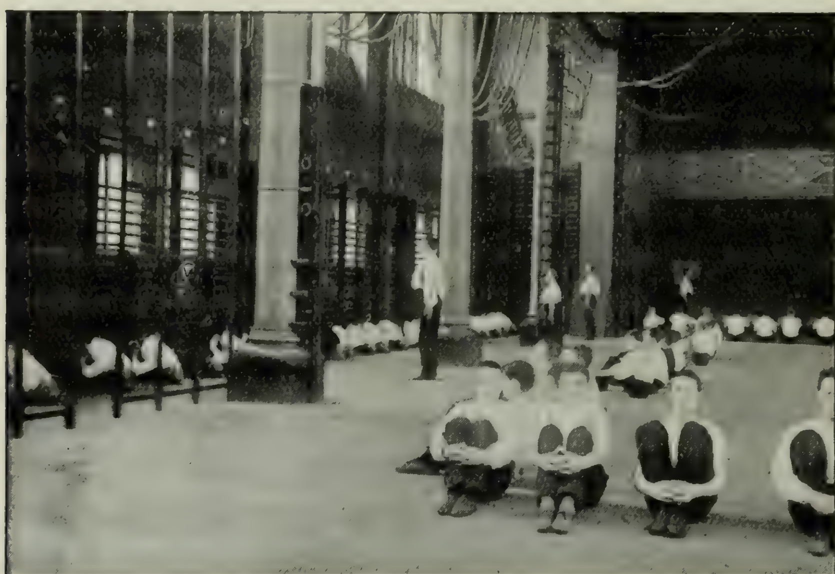


Fig. 58.

de gymnastique de l'école, véritable temple de l'éducation physique (voir figures 6 et 56 à 60). Nous constatons déjà une très sérieuse amélioration des attitudes, sans atteindre encore le haut degré de perfection constaté à l'Institut central. Bien des têtes s'inclinent encore dans le mouvement de rotation, des bras sont asymétriquement et incomplètement tendus.

Placé sur une estrade, le professeur indique les fautes, que l'élève cherche à corriger de lui-même, aidé au besoin par le moniteur de la section. La vignette 58 met en évidence ces jeunes moniteurs, surveillant l'exécution à l'espalier, d'exercices du groupe abdominal. Pour faciliter au professeur la

surveillance de l'ensemble des élèves qui travaillent; tandis qu'une moitié d'entre eux s'exerce, l'autre moitié s'asseoit à volonté sur le plancher, sans que soit exigée cependant la rectitude que montre la figure ; cette disposition régulière n'a été prise intentionnellement que pour rendre la photographie plus claire.

C'est ainsi qu'un grand nombre de jeunes gens peuvent simultanément, sans assistance et sans danger aucun —

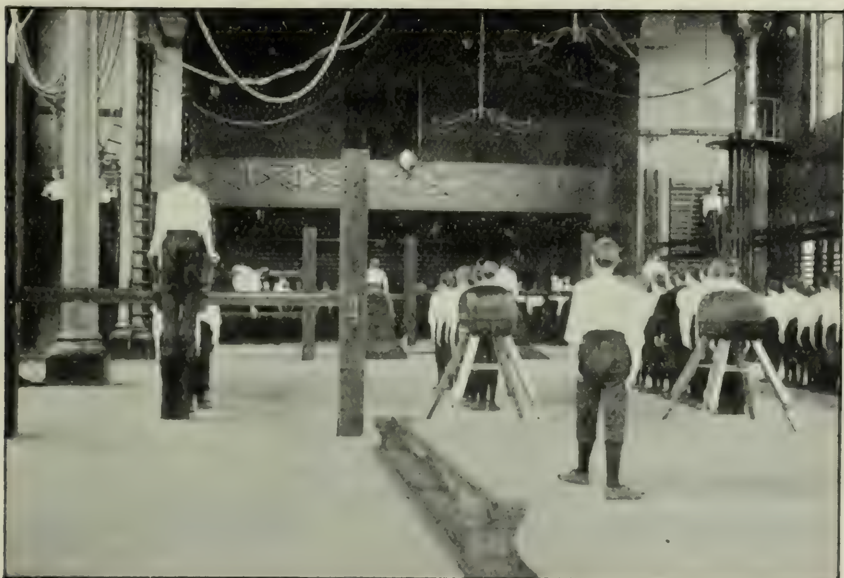


Fig. 59.

puisqu'ils sont au niveau même du sol — se livrer à des exercices aussi énergiques qu'efficaces; ce qu'aucun des agrès de nos gymnases ne peut permettre. Nous disons énergiques, bien que les mains soient placées sur les hanches, parce qu'il s'agit de jeunes garçons; nous ne sommes, en effet, qu'au début d'une progression qui doit se répartir sur une longue période, et il faut bien se garder de demander d'emblée à des enfants un exercice intensif des muscles abdominaux, sans les avoir préparés pendant plusieurs mois au moyen de légères inclinaisons du corps en arrière. Ce n'est que très progressivement que l'on pourra exiger l'inclinaison complète du tronc

avec les bras étendus, et seulement lorsque le gymnaste, déjà vigoureux, possède une ceinture de muscles abdominaux suffisamment résistante.

Le cliché 59 montre l'aspect que prend la salle de gymnastique, au moment où les appareils sont dressés pour les exercices de saut. Afin que chaque groupe d'élève, durant la même leçon ou pendant le cours de la semaine, soit exercé à tous les mouvements aux appareils prévus par le programme hebdomadaire, un tableau, que vont consulter les moniteurs en arrivant dans la salle, indique schématiquement à quels exercices doivent se livrer et à quels appareils doivent s'exercer chaque jour les sections, pour le groupe des suspensions et les sauts; de cette façon, chaque section participe hebdomadairement un même nombre de fois à tous les exercices du groupe considéré, et chacun peut ainsi se diriger sans hésitation vers son emplacement respectif.

Les sauts s'exécutent aux bommes, au plint, au cheval, à la corde, etc. A l'avant plan de la figure 59, l'on peut voir le banc de gymnastique renversé afin de permettre aux élèves, après chaque saut et à titre d'exercice dérivatif calmant, de revenir à leur place primitive en marchant en équilibre sur la barre d'assemblage du banc.

Reportons-nous encore à la figure 2 page 6, qui montre les jeunes élèves installant les appareils pour les exercices de suspension. Nous les voyons dressant les bommes, tendant les cordes inclinées, détachant de la muraille les cordes, les perches verticales, les échelles de corde. Est-il besoin de dire que cette préparation des appareils constitue non seulement un excellent exercice d'application, mais encore une leçon de solidarité dans un travail plutôt récréatif.

Un coup de sifflet! et les groupes se reforment aussitôt au milieu du silence; tandis que commencent les exercices de suspension, comme le montre la figure 60, qui donne une impression frappante de l'activité générale qui règne dans cette ruche humaine.

Il est très important de rappeler à chaque occasion, que pour les exercices aux appareils de la gymnastique suédoise, la leçon peut se donner à des groupes de près de 100 jeunes gens, et que la moitié d'entre eux, au moins, peut travailler simultanément. Résumons encore les causes qui ont rendu possible cet important desideratum :

1° La progression rationnelle et rigoureusement méthodique des exercices. 2° Le caractère collectif des appareils,



Fig. 60.

lesquels permettent également de répartir les gymnastes en sections exécutant simultanément des exercices différents, mais analogues au point de vue de leur action physiologique. 3° La taille de l'élève n'a guère d'influence sur la difficulté d'exécution des exercices aux appareils de Ling, parce que l'agrès s'adapte par sa construction même à la taille de chacun. 4° Enfin et surtout peut-être, parce que ces exercices n'ont jamais le caractère acrobatique ; ils n'exigent pas la présence du professeur à côté de chaque élève pour le surveiller, l'aider ou au besoin le secourir pendant son travail.

Avec nos engins, cette surveillance individuelle et constante s'impose, et suffirait seule à les condamner.

Nous avons assisté à Stockholm, à des leçons de gymnastique données aux cadets de la Marine Royale, dont l'âge varie entre 12 et 21 ans, ce qui implique une très sensible différence dans la taille des jeunes gens. Et cependant les sections se succédaient presque sans interruption ; le réglage des bommes, seul engin dont il faille parfois modifier la hauteur suivant la taille du gymnaste, se faisait, en quelques secondes, par le groupe qui venait de les franchir, afin d'en permettre



Fig. 61.

le franchissement par les plus jeunes avec une difficulté proportionnée. Les autres engins n'ont jamais besoin d'être réglés, ils sont construits de façon à s'adapter immédiatement à toutes les tailles ; l'espalier en est le prototype.

Quelques écoles primaires ne disposent point encore de salles de gymnastique suffisamment vastes pour permettre à tous les élèves de s'y exercer journellement à des heures favorables. Pour obvier à cet inconvénient, le professeur peut donner la leçon complète dans la salle de classe, dont il fait au préalable ouvrir les fenêtres pour en assurer largement l'aérage, bien que la ventilation des locaux soit toujours assurée en permanence et de façon très efficace.

Chaque salle possède de 30 à 35 pupitres individuels d'un modèle réglementaire et dont la hauteur est variable, afin de



Fig. 62.



Fig. 63.

mieux s'adapter à la taille respective des élèves. Les exercices se font entre les rangées de bancs (fig. 61); mais dès qu'un appui est nécessaire, c'est le pupitre lui-même de

chaque élève, complété au besoin par celui qui est occupé par le condisciple placé en avant ou en arrière, qui sert d'appareil de gymnastique, comme le montrent les figures 62 et 63. C'est l'excellent traité classique de gymnastique du pédagogue suédois Liedbeck, ouvrage dont il existe une bonne traduction française, qui a contribué à répandre cet ingénieux moyen de pallier à l'insuffisance éventuelle des salles de gymnastique.

Bien qu'au point de vue de l'exécution et de l'hygiène, la



Fig. 64.

leçon de gymnastique donnée dans la classe soit moins efficace et salutaire, il n'en est pas moins certain que la possibilité de pouvoir s'exercer avec un matériel rudimentaire, est une preuve de la simplicité et du caractère naturel des mouvements préconisés par Ling pour assurer le développement du corps. Il suffira d'ailleurs de se rappeler que la leçon complète de gymnastique peut, à la rigueur, se donner sans l'aide d'aucun appareil sur une pelouse par exemple, une moitié des élèves servant au besoin d'appui à leurs condisciples.

Afin de faire diversion aux études, une récréation de quinze minutes est encore donnée obligatoirement aux jeunes élèves

après chaque heure de travail, repos que l'on combine de façon à amener successivement les enfants dans les cours toujours extrêmement vastes des écoles. Pendant cette récréation, les élèves doivent jouer et, presque toujours, on les voit se grouper spontanément pour se livrer à des jeux d'ensemble, qu'on leur a enseignés pendant la leçon de gymnastique.

Toute école doit posséder, pour le délassement au grand air, une cour dont les dimensions doivent être proportionnées au nombre maximum des élèves qui peuvent la fréquenter.

L'école dont la vaste cour est représentée par la vignette 64, est située au centre de la ville de Stockholm, il en est de même de celles que montrent les figures 66, 67 et 82; et cependant, les prix des terrains sont aussi élevés dans la capitale suédoise qu'ils le sont dans nos grandes cités. Nous devons donc reconnaître, non sans un sentiment de pénible regret, que les Pouvoirs Publics de la Suède en édifiant les établissements d'instruction de la jeunesse, ont généralement fait preuve d'une plus saine, plus prévoyante, plus humaine et plus patriotique sollicitude pour l'hygiène scolaire, que dans bien d'autres pays, hélas!

Lorsque le temps est beau, et particulièrement en hiver, quand le soleil, toujours fort bas à l'horizon, parvient à percer les brumes, le professeur de gymnastique peut librement remplacer sa leçon par une excursion sportive. De même — chose bien digne de remarque et que nous commençons résolument à généraliser — l'instituteur lui-même peut remplacer parfois ses leçons par une excursion qui assurera le mouvement, l'air et la lumière à la jeunesse qui lui est confiée. Et puis, que de faits, d'objets à signaler à l'attention des enfants pendant ces promenades à la campagne ou dans les édifices publics. Combien l'on étudie mieux et de meilleur cœur, quand du sang oxygéné circule abondamment et énergiquement dans les veines, lorsque la santé est bonne et le corps robuste; et combien absurde et stérile devient l'instruction livresque, trop exclusivement donnée à des enfants dont le cerveau fait partie

d'un corps chétif dans lequel circule un sang anémié. Ces avortons scolaires, s'ils ne sont arrêtés par un surmenage précoce, traînent avec leur érudition le souci dominant de leur faiblesse physique, et sont des vaincus dans la lutte pour l'existence.

En hiver et par le beau temps, c'est un spectacle habituel à Stockholm de voir un instituteur conduire ses élèves sur la glace ou sur des pentes neigeuses. Ainsi, la figure 65 montre un instituteur organisant des courses de patinage sur la glace



Fig. 65.

d'une petite baie pénétrant dans la ville; les élèves qui n'ont pas de patins ont toujours, n'est-ce pas, la ressource des glissades traditionnelles, chères à nos bambins!

Par ce judicieux système pédagogique, les élèves acquièrent la santé du corps et de l'esprit; le professeur devient l'ami de ses jeunes élèves, et l'école cesse d'être pour ces derniers un lieu de torture intellectuelle et d'étiolement physique.

Il nous semble utile et opportun d'ajouter, que cette admirable organisation de l'éducation physique scolaire est complétée par une inspection médicale scolaire obligatoire, que nous signalons comme étant une institution modèle.

En effet, toute école est tenue d'appointer un médecin chargé de passer, au début de l'année scolaire et semestriellement, une visite médicale visant la santé, la constitution et le développement corporel des élèves, dont les organes de l'ouïe et de la vue sont l'objet d'une attention spéciale. Ce praticien établit à cet effet, et complète au besoin, une fiche individuelle qu'il remet au directeur et que doivent consulter les professeurs.

Le médecin doit prendre l'initiative de signaler les mesures à prendre en cas d'épidémie parmi les élèves, leurs parents ou la population ; il délivre ultérieurement le permis de rentrée à l'école, que prescrit la loi.

Chaque semaine, durant une heure déterminée, il doit se mettre à la disposition du personnel enseignant et des élèves qui désirent le consulter ; et il est tenu, de plus, de donner gratuitement des soins à domicile aux élèves dont l'indigence est établie.

L'inspection de l'hygiène des locaux fait l'objet d'une visite mensuelle, à la suite de laquelle le médecin remet un rapport au directeur; il doit lui signaler, d'autre part, les circonstances spéciales qui rendraient l'application régulière des programmes une cause de surmenage.

Enfin, nous avons déjà signalé que c'est le médecin de l'école seul, qui peut accorder les très rares exemptions aux leçons de gymnastique ; leçons auxquelles il est tenu d'assister mensuellement.

Si nous considérons enfin que les écoles primaires gratuites des villes possèdent des bains-douches auxquelles tous les élèves doivent se rendre hebdomadairement ; que pendant la bonne saison, des leçons de natation, de sauvetage et de soins à donner aux noyés sont régulièrement données dans les bassins de natation des villes ; nous pouvons affirmer, sans hésitation, qu'il n'est pas possible de pousser à un degré plus élevé la sollicitude pour la santé, le développement et l'hygiène de la jeunesse scolaire. Aussi, signalons-nous avec confiance cette organisation si complète à l'attention de ceux

que préoccupent l'importante question de l'organisation de l'inspection médicale scolaire, à peine ébauchée dans quelques rares communes de notre pays.

Avant de terminer ce chapitre, nous tenons à répéter encore que celui auquel il a été donné de pouvoir étudier l'organisation de l'éducation physique scolaire en Suède, de pouvoir assister ensuite au remarquable spectacle de son application dans les établissements d'instruction à tous les degrés, et dont les efforts ne tendraient pas à en faire bénéficier la jeunesse de sa patrie, manquerait de civisme.

La gymnastique dans les institutions pour les aveugles.

Quelle ne fut pas notre surprise d'apprendre un jour par le capitaine *Scherstén*, professeur d'escrime à l'Institut central et royal de Stockholm, qu'il enseignait journellement la gymnastique à une centaine d'aveugles faisant partie d'un Institut de l'État.

Nous avions appris déjà que la gymnastique de Ling, admirablement progressive, pouvait être dosée par le gymnaste lui-même d'après ses forces et son degré d'assouplissement, qu'elle était de nature à permettre d'étendre l'obligation de la gymnastique aux écoles des deux sexes ; mais nous ne pouvions supposer que les aveugles eux-mêmes bénéficiaient, dans une large mesure, des bienfaits de la gymnastique.

Établi aux confins de la ville de Stockholm, cet établissement reçoit les enfants aveugles dès l'âge de 7 ans, et ne les replace dans la société que vers 18 ans, *capables de gagner honorablement leur existence.*

Lors de notre première visite, nous trouvâmes les garçons en récréation. « Il est sévèrement défendu de s'asseoir, il faut qu'ils jouent », nous dit le professeur, en tapant amicalement sur l'épaule de deux amis causant au milieu de la vaste cour de l'établissement (fig. 66).

« Mais ceux qui, là-bas, marchent sur des échasses, sont-ils » aveugles ? » — « Parfaitement, nous répond le professeur, » la marche sur des échasses n'est guère d'un enseignement » difficile, mais il n'en est pas de même pour la course, dont » le mécanisme est en général complètement inconnu des » aveugles de naissance. Quelques élèves seulement peuvent » percevoir l'impression de la lumière, sans toutefois distin- » guer les contours des objets, ils servent alors de chef de file



Fig. 66.

» dans les évolutions; les autres vivent dans une nuit profonde. » S'ils peuvent jouer ensemble sans se heurter continuelle- » ment, c'est grâce à l'ouïe, dont l'acuité devient extrême » ainsi que le sens du toucher. » Alors le professeur ordonna aux élèves de se grouper vers une des extrémités de la cour ; puis, se plaçant près d'une aile des bâtiments de l'école, il frappa dans ses mains en disant : « Partez! » Nous prîmes une photographie de cette scène, remarquable surtout par la précision de la direction suivie par les jeunes aveugles (fig. 66).

A cette époque, nous étions déjà convaincu par expérience,

de la droiture du caractère, de la franchise extrême des Suédois en toutes circonstances ; mais nous avions peine à croire qu'aucun rayon de lumière ne frappait la rétine de ces malheureux qui se dirigeaient ainsi en courant vers leur professeur.

Notre incrédulité s'évanouit devant la triste réalité, et nous fûmes vite convaincu lorsque, nous étant placé immobile au milieu des groupes, nous vîmes ces pauvres êtres se heurter à nous et s'éloigner ensuite en silence !



Fig. 67.

Mais nous arrivons à la leçon de gymnastique proprement dite, dans laquelle nous signalerons quelques modifications rendues nécessaires par la cécité des élèves. Pour les exercices d'ordre, la rectitude du rang s'obtient par le placement des mains sur l'épaule et la ceinture du camarade ou de la compagne (fig. 67), ou même sur les deux épaules lorsque le rang est placé par le flanc ; tandis que pour les marches, l'on se tient par la main ou l'épaule.

Mais c'est dans leur salle de gymnastique que le spectacle est surtout extraordinaire ; ces pauvres enfants, avec une adresse et une célérité surprenantes, exécutent les exercices

aux engins, qu'ils dressent presque exclusivement eux-mêmes. Avant de se rendre à l'appareil, une marche par file met chacun à sa place ; puis l'exercice commence. Nous en avons rapporté une épreuve photographique prise au moment où les petites aveugles exécutent, avec l'appui de leurs compagnes, un exercice d'extension du dos au banc gymnastique ; cet appareil si simple et d'un si multiple emploi. Les mouvements exécutés sont bien souvent sensiblement asymétriques et leur



Fig. 68.

direction très oblique ; alors le professeur corrige les fautes avec une patience et une sollicitude toute « maternelle ». Quel spectacle étrange que celui de cet officier, de cet escrimeur auquel un poignard suffit pour atteindre l'adversaire le mieux armé, faire preuve d'une bonté, d'une douceur qui nous ont fait employer sciemment le qualificatif « maternel ». Quand cette figure énergique et impassible de soldat adressait la parole à ces pauvres êtres privés de la lumière du jour, leurs masques tristes et parfois grimaçants s'illuminaient toujours d'un sourire. Nous ne sommes guère sensible, ni par nature, ni par éducation ; mais notre émotion était parfois telle que nous éprou-

vions le besoin de serrer la main de cet homme de fer au cœur d'or, tant la bonté est d'essence sublime.

Nous lui fîmes observer un jour, que le spectacle journalier de ces malheureux devait être bien triste pour lui. Il se borna à répondre : « C'est vrai, mais chacun doit s'efforcer d'être » utile à son pays et faire son devoir comme il le peut. » Il existe bien des hommes de cette trempe en Suède, où l'homme qui travaille est estimé ; seul le désœuvré, véritable parasite dans la société, est généralement méprisé ; c'est une opinion qui prévaut beaucoup dans la noblesse suédoise.

Mais n'oublions pas de parler des jeux en plein air qui, par le beau temps printanier, tiennent une grande place dans la leçon de gymnastique. Les jeunes filles arrivent par deux en se tenant par la taille ; le professeur les réunit de la voix pour régler des jeux, choisis de façon à ce que leur succession forme un exercice complet pour le corps et le sens de l'ouïe, afin que ces enfants puissent bientôt se rendre compte par le son de la distance et de la direction.

Nous nous souvenons surtout d'une danse accompagnée de chant, pendant l'exécution de laquelle ces pauvres enfants entonnaient un refrain par lequel une petite aveugle, placée au centre du cercle de ses compagnes, était invitée à choisir la plus jolie d'entre elles pour la danse ! Après le refrain, la petite fille marchant au hasard vers ses compagnes, saisissait l'une d'elles pour danser au centre du rond ; tandis que refermant le cercle, les autres enfants accompagnaient le couple de leurs chants. Et ce jeu préféré, pendant lequel la joie était peinte sur leurs visages de déshérités, se prolongeait ainsi. L'heure de la fin des jeux étant venue, le professeur dut répéter le signal pour les rassembler autour de lui. « Elles achèvent la danse », nous disait-il en souriant. Mais la danse recommençait, et il répétait encore : « Flickor ! » « Jeunes filles ! » en secouant la tête avec compassion. Brave homme ! Nous sentons encore la gorge se serrer, quand notre pensée se reporte à ces scènes impressionnantes.



Cliché de M. le Lieutenant-Colonel V. Balck.

Fig. 69. — Exercices d'ensemble par des soldats de la Garde Royale de Götha.



Cliché de M. le Lieutenant-Colonel V. Balck.

Fig. 70. — Les exercices de sauts dans une salle de gymnastique de l'armée suédoise.

La gymnastique dans l'armée et la marine.

La méthode de gymnastique éducative de Ling est exclusivement en vigueur dans l'armée et la marine du royaume de Suède ; elle y est considérée, avec raison, comme un moyen intensif de développement et d'assouplissement du soldat et du marin.

Les professeurs et instructeurs de gymnastique, dans l'armée et la marine, sont tous officiers brevetés de l'Institut central et royal de gymnastique de Stockholm. Bien que le règlement déjà fort ancien de l'Institut, prévoie également l'admission de sous-officiers d'élite possédant les connaissances scientifiques requises, cette éventualité ne s'est plus produite depuis de longues années ; l'expérience ayant démontré que, pour être réellement efficace et durable, la direction de l'éducation physique du soldat doit échoir à l'officier.

L'autorité militaire suédoise est unanime à considérer la gymnastique éducative comme étant la base fondamentale de l'instruction militaire ; si cette base est solide et bien assurée, elle sait par expérience que le complément de l'instruction pratique du soldat viendra comme par surcroît. C'est que non seulement le système de Ling exerce complètement et judicieusement le corps entier en proportion de l'importance physiologique de chacune de ses parties ; mais il équilibre rationnellement le corps du soldat, qu'il rend agile et maître de soi en toutes circonstances ; il permet aussi de déduire avec précision les exercices qu'il faut faire prédominer, de façon à obtenir un rendement maximum, suivant la spécialité de chacun. En d'autres termes, l'enseignement de la gymnastique se spécialise après un premier dégrossissage de la recrue, de façon à rendre l'instruction intensive pour chaque arme.

Il faut au fantassin des jambes solides et exercées pour marcher et franchir les obstacles, un rein vigoureux pour porter le havresac et le fusil ; un cœur sain et à l'aise dans une cage thoracique souple et puissante, jointe à une éducation méthodique de la respiration, afin de pouvoir franchir en courant et sans atteindre à l'essoufflement, les espaces découverts et battus par les feux. Il est évidemment de la plus haute importance, que la moindre course n'enlève pas au tir toute précision, toute efficacité, et rappelons-nous encore l'aphorisme : l'on marche avec ses jambes, l'on court surtout avec ses poumons et son cœur.

Au cavalier, il faut surtout des jambes solides rendues indépendantes du tronc par un rein souple, un bras vigoureux sans dureté, le sentiment parfait de l'équilibre et une grande agilité.

Il a été suffisamment démontré combien la gymnastique suédoise permet de réaliser avec précision ces différents desiderata généraux, et il est aisé de concevoir que l'on puisse bientôt spécialiser les exercices, dès qu'on les applique à des jeunes gens de 20 ans qui ont atteint leur croissance.

C'est leur caractère rationnel, intensif, précis — même dans les applications les plus variées — qui a fait adopter les principes de la méthode suédoise comme base des manuels de gymnastique des armées scandinaves, germaniques, et tout récemment des armées française et anglaise. En Suède, tous les régiments de l'armée disposent, dans les garnisons, de splendides salles de gymnastique (fig. 7, 69, 70 et 71). La belle et noble attitude que détermine l'équilibre musculaire obtenu par la gymnastique suédoise, ne saurait être rendue plus évidente que par l'aspect des soldats qui, sur la figure 71, attendent au repos leur tour de s'exercer aux engins de suspension.

Dans les camps où l'instruction militaire n'est donnée que pendant la bonne saison, la salle de gymnastique est remplacée par un portique fort simple établi en plein air et comportant les principaux agrès en usage. Les figures 72 et 73 représentent



Cliché de M. le Lieutenant-Colonel V. Balck.

FIG. 71. — SALLE DE GYMNASTIQUE DE L'ARMÉE SUÉDOISE PENDANT LES EXERCICES DE SUSPENSION.

un portique de gymnastique établi au camp d'instruction du régiment royal de Södermanie, où nous reçûmes la plus large



Fig. 72.

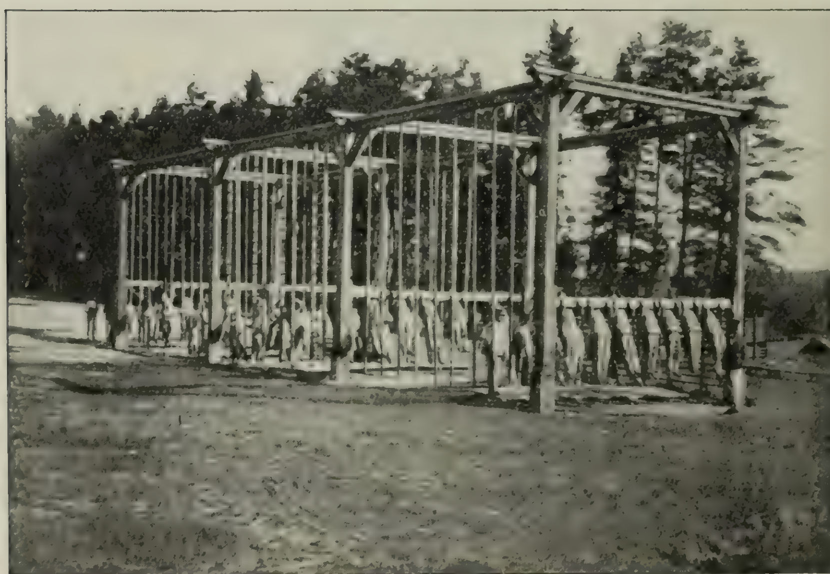


Fig. 73.

et la plus cordiale hospitalité pendant un stage d'un mois que nous eûmes l'honneur de faire à ce régiment. Ces portiques sont complétés par une piste d'obstacles, destinée à spécialiser

les aptitudes du fantassin ou du cavalier au franchissement des obstacles naturels ; les figures 74 et 75 montrent une de



Fig. 74.



Fig. 75.

ces pistes longeant une sapinière. Enfin, le cliché 76[a] représente des mouvements gymnastiques où le fusil tient lieu d'engin mobile destiné à renforcer l'exercice.



Cliché de M. le Lieutenant-Colonel V. Balck.

Fig. 76. — Exercices d'ensemble par des soldats de la Garde Royale Suédoise.

Dans l'armée suédoise la leçon de gymnastique est journalière et sa durée est de une heure, au moins.

L'éducateur militaire suédois sait par expérience, que l'influence de la gymnastique pour dégourdir, assouplir et fortifier le soldat est si efficace (fig. 117, 120, 121 des annexes), *qu'il cherche à compenser l'insuffisance du temps de service militaire, par une augmentation des exercices journaliers de gymnastique ;* cette règle devrait convaincre ceux qui, en Belgique,



Fig. 76[a].

basent encore leur conviction sur les médiocres résultats des errements du passé (fig. 112, 114 à 116 des annexes).

La gymnastique s'appliquant dans l'armée à des hommes déjà vigoureux, la progression en est rapide et, après un court assouplissement préalable, l'énergie, la vitesse, la répétition et la combinaison des mouvements seront bientôt augmentés. L'influence de la gymnastique sur le maintien des militaires suédois est tellement grande, que par leur aspect physique et leur conformation, il nous était presque toujours possible de déterminer si les soldats étaient au service depuis un, deux ou trois ans.

La statistique prouve d'ailleurs, que la taille moyenne des jeunes gens de 20 ans augmente depuis un demi-siècle suivant une progression croissante, qui correspond sensiblement à celle du développement de la gymnastique dans les écoles du royaume. Ainsi, pendant les périodes quinquennales de 1841 à 1845, de 1866-70 et de 1891-95, l'augmentation de la taille moyenne des hommes a été respectivement de 2, de 5 et de 8 millimètres. En cinquante ans, la taille moyenne des jeunes gens appelés au service militaire s'est ainsi élevée de $1^{m},670$ à $1^{m},701$. Ce remarquable résultat doit donc être attribué, pour une large part, à l'influence bienfaisante de la gymnastique. L'excellente méthode d'éducation physique qui a été généralisée dans le royaume, impose d'autant plus sa supériorité de façon irréfutable, que pendant les mêmes périodes, la proportion des jeunes gens reconnus impropres au service militaire fléchissait de 36,4 à 27,8 pour atteindre actuellement 18,3 p. c. seulement des inscrits pour le service militaire.

Il est nécessaire d'ajouter qu'en Suède le service militaire est général et personnel ; le citoyen valide n'a ni le droit, ni la liberté de rester incapable de défendre sa Patrie.

Toutes les photographies prises dans les régiments suédois, et notamment aux régiments de la Garde à Stockholm, montrent mieux que ne pourrait le faire la meilleure description, la belle stature, la prestance et l'aspect robuste du soldat suédois, assoupli, développé et redressé par la gymnastique ([1]).

Nous convions encore le lecteur à examiner la remarquable attitude des soldats placés au repos sur les figures 70 et 71, attitude résultant d'un équilibre musculaire rationnellement développé par la gymnastique.

Par comparaison, nous pouvons juger de l'infériorité de nos méthodes d'éducation physique ; car la taille de nos miliciens

---

([1]) Le nouveau règlement militaire suédois de gymnastique *Handbok i gymnastik*, date de 1902 ; il n'en existe encore aucune traduction française.

diminue, tandis que la proportion des impropres au service augmente de façon inquiétante ; elle accuse même, dans certaines provinces où elle atteint de 50 à 60 % des inscrits, une véritable dégénérescence physique.

A quoi faut-il attribuer la différence entre les résultats remarquables obtenus en Suède et ceux que nous constatons en Belgique? A deux raisons principales : L'absence de gymnastiques et la mauvaise gymnastique [1].

Il est intéressant de citer un exemple, qui jettera une vive lumière sur le côté irrationnel et peu efficace de beaucoup d'exercices aux engins de notre gymnastique, même s'ils sont exécutés par des adultes. A la suite de très vives polémiques concernant la valeur de la barre fixe, des barres parallèles et des anneaux, pour le développement normal de la jeunesse et sa préparation aux devoirs patriotiques, les Suisses résolurent de trancher la question pratiquement. Ils formèrent, dans une compagnie de l'armée, un peloton choisi de 46 conscrits rompus à la gymnastique empirique, et les soumirent aux mêmes travaux que des conscrits quelconques, formant les autres pelotons de cette compagnie.

Au début de l'instruction tout sembla aller fort bien et à l'avantage des gymnastes, qui étaient plus alertes, plus adroits que leurs camarades de la campagne, non rompus aux rétablissements, à la planche, à la grande volée et à la sirène ! Mais bientôt, grâce à une gymnastique rationnelle et assouplissante, l'équilibre se déplaça en faveur des seconds, et les moniteurs de gymnastique, malgré un amour-propre que l'on comprendra aisément, durent s'avouer vaincus; surtout lorsqu'il s'est agit de faire preuve d'endurance à la marche et à la course, comme aussi de résistance à supporter le poids du havresac et du fusil.

---

(1) L'ancien règlement de gymnastique de l'armée belge date de 1896; il était basé sur les principes empiriques de la méthode en vigueur dans les écoles privées et de l'État.

Le *Schweizerrischer Monatsschrift für officere* du mois d'octobre 1892, enregistre cette intéressante expérience et conclut en disant : « Das Turnen verdarb aber alles ». « La gymnastique aux agrès avait tout gâté. »

En effet, si par un exercice habituel et anormal, la nutrition sanguine et la force ont été pendant longtemps portés anormalement vers les muscles des épaules et des bras, au détriment de ceux des jambes et des reins; si la cage thoracique est comprimée sous des muscles volumineux, mais peu aptes à la soulever; si l'épaule, qui sert de point d'appui à ces muscles pour leur permettre d'accomplir leur rôle physiologique, est portée en avant au lieu d'être rejetée en arrière; ce ne sont point quelques mois d'exercices nouveaux qui peuvent corriger les conséquences de ces fâcheuses hypertrophies et déformations.

L'expérience confirme donc ces principes élémentaires de physiologie : que la nature jamais ne procède par à-coups, et que le corps s'adapte au genre d'exercice auquel on le soumet.

L'on ne viole jamais impunément les lois naturelles, et il est surtout irrationnel de le faire, quand il s'agit d'aider la nature à donner à l'organisme entier son maximum d'épanouissement, d'endurance et de force. L'on marche avec les jambes, l'on court avec les poumons et le cœur, l'on supporte le havresac avec les reins et la colonne vertébrale. Les exercices aux anneaux, aux barres parallèles et la barre fixe, nuisent ou rejettent au second plan, ce qu'il importe le plus de développer chez l'homme normal. Il existe peut-être des hommes robustes *malgré ces engins,* jamais à cause de leur fréquent usage.

Voilà pourquoi les moniteurs de gymnastique ([1]), qui s'étaient livrés à des exercices anormaux, furent bientôt reconnus pratiquement inférieurs à des hommes non exercés au

---

([1]) Depuis lors a paru, en 1899, le manuel de gymnastique pour l'instruction militaire préparatoire de la jeunesse suisse.

préalable, dès qu'il s'est agi, non plus de se mouvoir presque exclusivement en suspension par les bras, mais de marcher, de courir et de franchir des obstacles avec armes et bagages.

La gymnastique doit tendre surtout à former des hommes sains, vigoureux, utiles au pays et à eux-mêmes, et non des acrobates ; la tendance virile de la nation ne s'en affirmera que davantage, et le but patriotique et humanitaire poursuivi par ceux qui cherchent à mettre la gymnastique en honneur dans le pays, sera mieux atteint.

Les peuples du Nord disent de nous, avec raison, qu'en règle générale le Belge se tient fort mal ; nous savons déjà que cela provient aussi bien du manque de gymnastique que de la mauvaise gymnastique. Nous avons tous observé la magnifique attitude, la belle prestance qui caractérise beaucoup d'hommes du nord et de l'est. Devons-nous en conclure qu'ils appartiennent à une race plus énergique? Non, ces peuples, depuis un demi-siècle au moins, forment les éducateurs civils et militaires de la nation dans des établissements de haute valeur scientifique ; ces peuples ont adopté et appliquent avec précision une gymnastique qui redresse la colonne vertébrale, maintient les muscles dorsaux courts et vigoureux, les pectoraux longs et charnus ; ils se tiennent *naturellement* droits par suite d'un juste équilibre, d'une proportion normale entre la longueur, le volume et la tonicité des muscles qui redressent le squelette. Notre gymnastique, au contraire, allonge les muscles dorsaux et rend les muscles antérieurs volumineux et courts ; nous devons faire effort pour nous redresser, ainsi que pour porter le moignon de l'épaule en arrière, et notre capacité respiratoire, c'est-à-dire notre vitalité même, en est amoindrie.

Notre gymnastique semble ignorer ce principe, que la structure d'un muscle se modifie anormalement si l'exercice qu'on lui fait habituellement exécuter est différent de son rôle naturel. Si un *mouvement est modéré et complet*, la totalité de la partie charnue du muscle est employée pour le produire, et la nutrition sanguine se porte sur toute sa longueur ; ce muscle

reste long et charnu. Si, au contraire, on fait exécuter habituellement à ce même muscle des *mouvements brusques ou de faible amplitude*, une portion correspondante seule du muscle entre en action, se développe et s'hypertrophie même au détriment de sa longueur totale, dont la partie tendineuse, c'est-à-dire passive, s'allonge proportionnellement. Le muscle ainsi modifié ne peut plus accomplir *qu'imparfaitement son véritable rôle physiologique ;* il en résulte que le développement normal du corps et partant la santé, base de la résistance organique, sont altérés. Le muscle obéira encore au cerveau par l'intermédiaire du nerf correspondant et dans le sens restreint où il a été exercé ; il obéira mal ou imparfaitement, quand l'action et l'amplitude normales du mouvement doivent être obtenues.

Vous admirez les bras extraordinairement noueux, les muscles globuleux qui font saillie sous la peau, les pectoraux hypertrophiés ; ces hommes sont anormaux ! Nous avons déjà rappelé que les gladiateurs et les pugilistes avaient une santé délabrée, et que nos acrobates des barres parallèles, du reck, des anneaux et des gros haltères ont la perspective de mourir poitrinaires. On ne viole jamais impunément les lois naturelles en éducation physique.

En appliquant la gymnastique, il ne faut donc jamais oublier son but essentiel : former des hommes sains, robustes, énergiques, parfaitement maîtres, en toutes circonstances, d'un corps vigoureux et harmonieusement développé. Ce but idéal est perdu de vue lorsque la tendance de la gymnastique est de subordonner le perfectionnement physique au désir de former des virtuoses pour des exercices inutiles ou nuisibles, fantaisistes ou anormaux, visant à l'extraordinaire. Il est vrai qu'ils provoquent plus aisément l'approbation et les applaudissements de la foule ignorante ; mais l'éducateur, et par conséquent l'officier, doit avoir un objectif plus élevé.

Le gymnaste le plus utile à son pays et à lui-même, est celui qui est maître en toutes circonstances d'un corps sain, vigoureux et endurant, et dont la spécialité n'est pas d'être

leste et adroit seulement lorsqu'il se trouve en suspension par les bras ; mais plutôt, et avant toute chose, lorsqu'il se trouve sur ses deux jambes, tout simplement.

Examens annuels de gymnastique.

Après avoir largement esquissé la méthode de Ling, et fait connaître son excellente influence sur l'éducation physique de la jeunesse, il importe de signaler le haut degré de diffusion, la popularité dont cet enseignement jouit en Suède. Rien ne permet de mieux s'en faire une idée, que d'assister aux examens annuels de gymnastique.

Après les longs mois d'hiver, pendant lesquels le soleil s'élève à peine au-dessus de l'horizon, le mois de mai ramène brusquement les beaux jours printaniers ; c'est le moment choisi pour ces examens qui, dans les écoles à tous les degrés, dans l'armée et la marine, sont de véritables solennités, honorées bien souvent de la présence de hautes personnalités, ainsi que de nombreux parents et amis des élèves. C'est en assistant à ces examens annuels, notamment dans une école normale d'institutrices à Stockholm, que nous avons été définitivement convaincu du merveilleux parti qu'il est possible de tirer des éléments de la gymnastique de Ling, par la combinaison ingénieuse de mouvements rendant les exercices d'ensemble variés et esthétiques.

Disons encore que dans l'armée et la marine, de même qu'à l'Institut central de Stockholm, les examens annuels de gymnastique sont souvent honorés de la présence de Membres de la Famille Royale, des Ministres de la Défense nationale et de l'Instruction publique, de nombreux officiers généraux et supérieurs de toutes armes, de professeurs et de médecins qui viennent se rendre compte *des progrès réalisés dans une branche qu'ils considèrent comme la base fondamentale de l'éducation physique de la nation*.

En Suède, tous les pouvoirs publics témoignent activement de leur haute et *effective* sollicitude pour la gymnastique, et cette sympathie éclairée se justifie par les admirables résultats que produit la méthode scientifique de Ling.

Chaque année, S. M. le Roi de Suède honore de sa présence une grande fête nationale scolaire et post-scolaire de gymnastique qui a lieu à Stockholm.

CONCLUSIONS

Un système de gymnastique ne peut mériter le qualificatif de « pédagogique ou éducatif », que s'il a été rigoureusement déterminé par l'analyse scientifique. Les attitudes et les mouvements, les appareils qui doivent en faciliter l'exécution, doivent être construits de façon à assurer, sans danger, le développement normal et complet du corps humain ; l'ensemble de ces exercices, leur combinaison méthodique, doivent pouvoir former une série aisément progressive de leçons s'adressant au corps entier, en raison de l'importance relative et du rôle physiologique de chacune de ses parties. Nous avons montré que les principes sur lesquels est basé le système de Ling, remplissent rigoureusement ces conditions primordiales ; nous avons fait bonne justice de la réputation fâcheuse d'ennui que l'on a essayé de donner à la gymnastique suédoise, argument dont il importait d'autant plus de préciser la fausseté, qu'au point de vue scolaire il est essentiel que l'exercice physique soit rendu varié, agréable et récréatif ; car seul le mouvement accompagné de plaisir est vraiment salutaire.

Nous avons montré comment doit s'y prendre le professeur suédois pour donner la vie et l'animation à la leçon de gymnastique ; comment il peut la rendre intéressante à ses élèves, qui peuvent aisément comprendre la raison d'être des exercices et en suivre la progression, toujours en rapport avec le but rationnel poursuivi ; comment le maître sait faire en sorte que

les leçons constituent une école de saine discipline et de solidarité; comment il parvient, par l'introduction de jeux appropriés à chaque âge, à la rendre éminemment variée et récréative.

Nous avons déjà insisté sur cet avantage, que la leçon presque entière de gymnastique suédoise peut, à la rigueur, être donnée sur une pelouse et sans le secours d'aucun engin; or, c'est précisément cette particularité de la méthode qui permet de faciliter à la jeunesse des ébats et des délassements auxquels elle se livre de préférence spontanément au grand air et sans l'intervention pédagogique, c'est-à-dire naturellement.

Les appareils et les exercices de notre gymnastique scolaire mènent-ils nos enfants à la possibilité d'exécuter des délassements assouplissants et salutaires en plein air? Non, nos appareils favorisent l'exécution de mouvements fantaisistes, que la jeunesse ne peut guère reproduire sans ces engins spéciaux, ni hors des salles de gymnastique; mouvements qui nécessitent et produisent une adaptation de l'enfant à l'appareil, c'est-à-dire le déforme, entravent son développement thoracique et sa croissance normale. Or, c'est précisément pendant la durée de la croissance du corps qu'il importe de faire exécuter des exercices qui aient plutôt la tendance de favoriser le travail de la nature, que celle de l'entraver; c'est encore pendant cette période qu'il importe surtout de ne pas confondre l'exercice avec l'effort; le premier donnant la vigueur, le second n'étant qu'un moyen de mesurer l'étendue de la vigueur acquise. L'exercice est physiologique, l'effort est anti-physiologique lorsqu'il sert de base à un système d'éducation physique, surtout pendant la période de faiblesse ou de grande croissance du corps. Un exercice modéré fortifie le corps, un exercice violent poussé jusqu'à la fatigue l'affaiblit; *l'effort répété détruit l'organisme.*

A ceux qui parleront de gymnastique nationale à maintenir dans nos écoles, nous demanderons encore s'il existe aussi pour nos enfants une anatomie et une physiologie nationales! Les

principes du mouvement éducatif, codifiés par Ling, sont scientifiques et par conséquent universels; ce n'est donc que par les jeux et par les applications qu'une gymnastique peut et doit chercher à s'adapter au tempérament national.

Nous pensons que dorénavant et sans déchoir, tout système de gymnastique peut se laisser guider par la boussole de la science, même si ses partisans ont cru jusqu'ici pouvoir lui attribuer des origines nationales. Que penser d'un médecin suédois qui refuserait d'appliquer à ses malades les admirables découvertes de Pasteur, sous prétexte que c'est une méthode française; ou encore d'un constructeur qui renoncerait à appliquer l'hélice pour la propulsion de ses navires, sous prétexte que l'inventeur est d'origine suédoise !

Ne persistons donc pas à imposer à la jeunesse scolaire des exercices artificiels que la science condamne, sous le vain prétexte qu'ils seraient nationaux; cela est aussi absurde que funeste. Nous avons mieux à faire en codifiant nos jeux nationaux et en les faisant apprendre et exécuter à nos écoliers.

DEUXIÈME PARTIE

L'ÉDUCATION PHYSIQUE COMPLÉMENTAIRE

CHAPITRE PREMIER

Le travail manuel dans les écoles.

Les slöjd.

En Suède, le citoyen n'a pas le droit de rester incapable de gagner honorablement son existence.

De même que la gymnastique obligatoire et journalière est préventive de la faiblesse physique et de la maladie, le travail manuel, enseigné obligatoirement à l'école, prévient la formation de déclassés qui, n'ayant jamais appris à travailler utilement pour la société, travaillent contre elle et peuplent les prisons et les dépôts de mendicité.

Le législateur suédois a donc encouragé et généralisé les cours de « slöjd », c'est-à-dire l'*enseignement du travail manuel éducatif* dans les écoles ; organisation créée primitivement par l'initiative privée, dans le but de développer l'aptitude et le goût du travail parmi la jeunesse, que cet enseignement délasse quand il est proportionné aux forces de l'enfant.

Le mot « slöjd » signifie d'ailleurs : travail manuel éducatif, et ne comporte pas l'idée d'enseigner à l'école un métier déterminé.

Le normaliste, futur éducateur du peuple, suit pendant les quatre années d'études spéciales qui le préparent à l'ensei-

gnement, des cours élémentaires théoriques et pratiques de culture potagère et d'arboriculture ; il est initié aussi, dans des ateliers dépendant de l'école normale, aux notions élémentaires du travail du bois, reconnu le plus favorable au point de vue éducatif. De même l'institutrice apprend à l'école normale l'économie domestique pratique, ainsi que la coupe des vêtements.

Afin de compléter ces connaissances spéciales, beaucoup



Fig. 77.

d'instituteurs et d'institutrices vont encore se perfectionner dans l'apprentissage des travaux manuels scolaires, à la célèbre école normale de slöjd de Nääs, fondée par le philanthrope Abrahamson. C'est une admirable institution ayant servi de modèle aux établissements similaires des autres pays du globe, et dans lequel, depuis 35 ans, plus de 1000 instituteurs de nationalités étrangères sont venus recevoir l'instruction spéciale.

Dans les écoles primaires gratuites de garçons, l'on enseigne à tous les enfants de 10 à 14 ans à travailler le bois (fig. 79), et souvent aussi le carton (fig. 77) et le fer (fig. 78). Dans

les écoles des grandes villes, chaque atelier est dirigé par un maître spécialiste, bien souvent pédagogue lui-même, aidé toujours de l'instituteur habituel de chaque classe. Les élèves se rendent deux fois par semaine et pendant deux heures à ces cours, qui font partie des programmes durant les quatre dernières années scolaires. Les menus objets, fabriqués d'après une centaine de modèles types se rapprochant de la série méthodique adoptée à Nääs, ont toujours un caractère



Fig. 78.

d'utilité pratique; ils sont étiquetés au nom de l'élève et portent l'indication du nombre d'heures de travail qu'a exigé leur confection; mais il faut noter que l'exactitude et le fini de l'exécution sont les principales bases d'appréciation du travail.

Pour développer de bonne heure chez l'enfant l'individualité en même temps que le goût du travail, l'on évite, aussi bien dans l'enseignement intellectuel que manuel, toute émulation artificielle faussant la conception qu'il doit avoir du travail en général et de son but élevé. L'éducateur enseigne que le travail trouve sa récompense en soi, qu'il s'impose à l'homme

pour pouvoir être utile à soi-même dans la vie, aux siens dans la famille et dans la société, et, pour le démontrer de façon pratique, l'on remet gratuitement à chaque élève à la fin de l'année scolaire, tous les petits objets fabriqués par lui. L'on ne saurait plus justement stimuler et plus rationnellement récompenser.

Le but des éducateurs suédois, nous le répétons, n'est pas précisément de former des artisans dans un métier déterminé, mais de contribuer plutôt à développer, dès la tendre jeunesse, le goût du travail, l'attention, l'observation, l'ordre, la précision, l'adresse, et, comme conséquence, une juste confiance en soi. Le travail manuel, que l'on relève ainsi aux yeux de l'enfant, contribue à son développement intellectuel, moral et physique ; il fait en Suède partie intégrante de l'éducation générale du peuple.

Nous avons tenu à vérifier cette tendance, en questionnant souvent les élèves travaillant dans les ateliers des écoles, au sujet de la carrière qu'ils désiraient embrasser. Avec cette franchise et cette politesse très particulières, provenant de ce qu'en pédagogie suédoise « *instruction* » est inséparable « *d'éducation* », les enfants nous répondaient : « Le métier de mon père » ; ou bien « je ne saurais encore préciser ». Quand alors nous demandions si ce travail les amusait, l'épanouissement de leurs frais visages renforçait leur réponse toujours invariablement affirmative.

La privation d'assister au cours de slöjd est une punition à laquelle les élèves sont fort sensibles.

Les enfants se délassent et s'amusent aux travaux manuels de l'artisan, quand ils sont appropriés à leur âge et à leurs forces. Rappelons nos souvenirs de jeunesse, regardons autour de nous, et nous serons bientôt convaincus de cette vérité. Aussi est-il absolument certain qu'une semblable organisation contribue beaucoup à *rendre l'école agréable à l'élève*, important desideratum qui n'est que trop souvent négligé dans notre pédagogie. Mais ce que doit surtout connaître l'éducateur, c'est que si les

impressions reçues dès la tendre jeunesse, au point de vue intellectuel et moral, sont plus vives et plus durables, les enfants habitués de bonne heure à considérer le travail manuel comme un délassement, y prendront goût précisément à l'âge où il convient de débuter pour permettre d'atteindre plus tard à la grande habileté manuelle ; c'est-à-dire entre 10 et 14 ans. Or, seul l'artisan devenu vraiment habile considère l'exercice de son métier comme une occupation intéressante et s'y livre avec passion ; cette vérité s'applique même à toutes les occupations des carrières libérales. L'artisan de nos anciennes corporations aimait son métier parce qu'il y excellait, et il y excellait parce qu'il s'y était exercé comme apprenti, sous la direction de maîtres expérimentés, dès sa tendre jeunesse.

L'organisation du travail manuel pour les enfants est tellement parfaite en Suède, que les aveugles eux-mêmes sortent des instituts spéciaux ayant appris au moins un métier, qui les met, pendant leur triste vie, à l'abri du désœuvrement et de la faim ; aussi la mendicité est-elle presque inconnue dans le pays.

En visitant les ateliers des aveugles, nous constatâmes avec étonnement et admiration la perfection vraiment remarquable des résultats auxquels peuvent atteindre ces malheureux, en travaux de vannerie, de brosserie et de menuiserie ; pour l'exécution desquels ils suppléent à la vue qui leur manque, par un toucher délicat et affiné, ainsi que par une attention soutenue, dont le silence qui règne dans ces ateliers est un indice caractéristique.

Le pédagogue suédois considérant le « slöjd » ou travail manuel scolaire comme faisant partie de l'éducation intellectuelle, sociale et physique de la nation, il est donc naturel que l'influence de l'Institut royal de gymnastique de Stockholm ait agi pour prévenir les déformations physiques professionnelles, qui ont leur origine dans les positions vicieuses conservées pendant le travail. A cet effet, des planches appendues dans les ateliers des écoles, portent des vignettes représentant

l'attitude que doit prendre l'artisan maniant chacun des outils d'un emploi usuel. La figure 79 montre deux de ces planches appendues dans un atelier de travail du bois faisant partie de l'école primaire gratuite du quartier d'Ostermalm à Stockholm.

Les belles attitudes que ces jeunes et beaux enfants du peuple conservent en maniant les différents outils du menuisier, forment un spectacle de haute moralité sociale, et il



Fig. 79.

témoigne de la supériorité des méthodes d'éducation physique qui en sont l'origine.

Cet admirable enseignement du travail manuel dans les écoles est complété par l'organisation d'*ouvroirs publics* facultatifs, dus à l'initiative privée, et subsidiés par les communes. Après les heures de classe et pendant les vacances scolaires, l'enfant des villes peut, chaque jour, y venir apprendre ou se spécialiser dans la pratique d'un métier manuel. Pour prix de leur travail, ces enfants reçoivent un ou même deux repas par jour, et toute facilité leur est donnée pour y faire leurs devoirs classiques.

A Stockholm, il existe douze établissements semblables fréquentés par environ 1500 enfants pauvres, chacun d'eux nécessitant une dépense d'une vingtaine de francs seulement au budget annuel. L'heureuse influence de ces institutions a été de prévenir la démoralisation des enfants, en développant de bonne heure, non seulement le goût et l'aptitude au travail manuel, mais encore leur intelligence, leur esprit d'observation et leur caractère.

Cours pratiques d'économie domestique.

Les jeunes garçons suédois ne sont pas seuls à bénéficier de la tendance pratique de l'enseignement scolaire, et nous savons déjà que, pour les filles, il existe des ateliers de couture, de coupe et surtout des cours pratiques d'économie domestique. Leur organisation est analogue à celle des « slöjd », et c'est une institutrice qui est spécialement chargée de l'enseignement dans cet intéressant département. Les jeunes filles de chaque classe se rendent au cours de cuisine une fois par semaine, durant les deux dernières années d'instruction obligatoire, et la journée entière y est consacrée.

Le matin, dès leur arrivée dans ces cuisines resplendissantes de blancheur et d'irréprochable propreté, elles mettent le tablier et se coiffent coquettement d'un petit mouchoir blanc. Les fourneaux sont aussitôt allumés et l'eau mise à chauffer ; puis les enfants prennent place pour écouter les explications de l'institutrice (fig. 80), concernant la préparation des aliments qui composent le menu du jour, lequel est inscrit sur un grand tableau noir.

Les menus sont établis de façon à apprendre aux enfants du peuple, aux futures femmes de ménage, quelles sont les denrées avec lesquelles, suivant la saison ou la région de la Suède, l'on peut, dans les meilleures conditions de bon marché, faire un bon, appétissant et substantiel repas.

C'est un spectacle vraiment charmant et édifiant, de voir ces jeunes filles s'occuper des soins du ménage dans les coquettes et riantes cuisines scolaires suédoises (fig. 81). Il est permis aux élèves d'apporter à l'école, le jour où elles participent au cours de cuisine, des matières premières propres à la préparation de petits gâteaux et autres friandises ; soyez certain que dans ces occasions l'institutrice doit rarement répéter ses explications.



Fig. 80.

Il faut voir la gravité que mettent les petites cuisinières à goûter les aliments pendant leur cuisson, afin de s'assurer que rien n'a été oublié et aussi que rien ne brûle.

Mais ce qui est plus pratique encore pour intéresser les enfants à la bonne préparation des mets, c'est qu'elles doivent obligatoirement faire leur repas de midi des aliments qu'elles ont préparés en commun. Ainsi, de même que pour les garçons, les moyens d'émulation qui faussent l'esprit de l'enfant au sujet du but élevé du travail, sont jugés au moins inutiles ; la récompense des bonnes ménagères, la punition des distraites et des maladroites, sont ainsi immédiate et

efficace; le *travail trouve sa récompense en lui-même*. Il se dégage même de cette méthode d'excellentes leçons de solidarité. Chaque enfant sait que si certain mets est brûlé ou trop salé, ses petites compagnes en supportent injustement les conséquences. De plus, les déshérités ne sont pas oubliés, car la nourriture préparée chaque jour est toujours suffisante pour assurer également un subtantiel dîner aux enfants les plus pauvres de l'école — une cinquantaine au moins —, et



Fig. 81.

ce repas leur est servi par les élèves du cours, qui doivent ensuite nettoyer, puis ranger la vaisselle. C'est alors seulement que prend fin la leçon d'économie domestique à laquelle, on le concevra aisément, les enfants prennent le plus vif plaisir.

Détail intéressant et caractéristique : le cliché de la figure 80 est pris dans une école primaire gratuite; tandis que le cliché 81 représente la cuisine d'une institution privée de jeunes filles, dont le local, employé seulement deux fois par semaine par les élèves de l'établissement, est mis gratuitement, les quatre autres jours de la semaine, à la disposition des élèves d'une

école communale, dont les classes de 35 élèves sont trop nombreuses pour que la seule cuisine de l'école suffise pour assurer à tous la leçon hebdomadaire d'économie domestique.

Ne sont-ce point là de beaux exemples de solidarité sociale, plus utiles et plus élevés que la charité parfois humiliante et toujours déprimante ?

Voilà comment on enseigne à la future mère de famille suédoise, la manière de diriger pratiquement son ménage; voilà comment on lui enseigne, dès son jeune âge et en l'amusant, à préparer avec peu d'argent, pour son mari et ses enfants, une nourriture agréable et réconfortante.

Si la mère de famille est inapte à préparer à peu de frais un bon repas pour les siens, le mari, bien souvent, ne sera que plus tenté de dépenser sa paie au cabaret. Dès lors l'alcool, source de vie pour le budget et de mort pour le citoyen, amènera la ruine matérielle et morale là où la santé et la concorde auraient dû régner. Nos actes, nos tendances dépendent principalement de notre éducation, et l'on ne naît pas plus avec l'amour du travail que l'on ne naît ivrogne; ce sont les circonstances, les exemples, les occasions qui vous jettent dans la bonne ou la mauvaise voie, bien plus que l'atavisme trop souvent invoqué.

Heureux le peuple qui a compris que c'est dans ce sens élevé et pratique que l'éducation et l'instruction du peuple, nous pourrions même ajouter *que la bienfaisance* doivent être comprises; car, circonstance remarquable, c'est par l'initiative privée que toute cette admirable organisation du travail manuel scolaire s'est introduite en Suède. Actuellement elle est devenue officielle par les subsides que les représentants de la Nation et des Communes ont accordés pour l'encourager et l'étendre.

Il faut donc reconnaître que la pédagogie suédoise est parvenue à *concilier, dans une juste mesure, les nécessités modernes de l'instruction obligatoire, avec l'éducation intellectuelle, morale, physique et laborieuse du peuple.*

CONCLUSIONS

L'enseignement du travail manuel dans les écoles, autant que l'éducation et l'instruction, devrait être considéré, dans toute nation bien organisée, comme service d'utilité publique; afin de chercher à prévenir les plaies et les misères du peuple, plutôt que de s'évertuer à vouloir les guérir quand le fléau sévit et que la grangrène physique et morale ronge la société. Le fils du laboureur apprendra facilement à cultiver la terre, sinon avec intelligence et d'après les indications de la science, du moins en suivant la tradition paternelle. Aussi est-ce surtout pour l'enfant des villes que l'enseignement du *goût du travail*, préalable à l'apprentissage d'un métier déterminé, doit être considéré comme étant de la plus haute utilité sociale. Les dépenses que l'État ou les Communes auraient la prévoyance éclairée d'y consacrer, seraient équilibrées bientôt par les économies réalisées sur le budget de la justice. Nous n'envisageons ici, bien entendu, que le point de vue financier de cette importante question; mais n'oublions pas que la valeur d'une collectivité, au point de vue matériel et moral, se mesure à la valeur des individualités qui la composent.

Cela est si vrai, que si dans une nation l'éducation virile est déchue au point que la jeunesse des classes aisées en arrive à considérer comme un indice de supériorité sociale, une existence abâtardie par l'oisiveté et le désœuvrement; bientôt les fonctions supérieures de l'État seront occupées par les classes moyennes plus instruites et plus laborieuses. Dès lors se manifesteront pour ce peuple les signes avant coureurs de la déchéance : l'abandon des devoirs patriotiques, l'invasion pacifique, lente et sûre de son industrie, de son commerce, par les étrangers plus entreprenants et mieux préparés.

Si donc cette admirable organisation de l'enseignement du travail manuel aux enfants des écoles primaires et moyennes fonctionne à la satisfaction générale dans un pays très étendu

et peu peuplé, où l'émigration est plutôt considérée comme un fléau ; combien ne serait-elle pas plus appréciée et plus justifiée dans un pays où il y a excès de population, et pour lequel l'émigration s'imposant inéluctablement, les citoyens bien adaptés contribueraient dès lors efficacement à étendre l'action de la mère Patrie.

Puisse la haute portée éducatrice et les conséquences économiques et sociales d'une sérieuse et complète organisation de l'instruction laborieuse du peuple dans les écoles, convaincre dans notre pays, des législateurs, des administrateurs communaux ou même de généreux philanthropes, qui metront leur volonté, leur énergie ou leur richesse à développer et à généraliser davantage encore ces principes en Belgique ; car plus que tout autre, notre pays souffre de la surpopulation et de l'incapacité au travail des couches inférieures de nos grandes cités.

CHAPITRE II

Les bataillons scolaires.

En Suède, le citoyen valide n'a pas le droit de rester incapable de défendre sa patrie.

Afin de préparer la jeunesse virile à ce noble et plus sacré devoir, afin de pallier à une durée du service militaire reconnue insuffisante pour former un soldat suffisamment instruit, le gouvernement a résolu d'ébaucher l'instruction militaire de la nation dès l'école ; mettant ainsi à profit le merveilleux don d'assimilation de la jeunesse, qui apprend en s'amusant.

A cet effet, des exercices spéciaux ont lieu pendant deux périodes annuelles de trois semaines dans les écoles du peuple ; tandis que dans les lycées, ces périodes d'instruction sont au nombre de quatre. Le maniement des armes, les évolutions élémentaires et le tir principalement, forment la base de cette instruction civique, pour laquelle les écoles possèdent un matériel de vieux mousquetons et de fusils démodés, ainsi que quelques fusils de guerre modernes pour le tir réduit. Dans les écoles populaires, les instituteurs ou éducateurs du peuple ne bénéficiant pas du funeste privilège de ne pas devoir accomplir le service militaire envers la Patrie, sont aussi les instructeurs militaires de leurs élèves ([1]). Ils sont placés, à cet effet, sous la direction d'un officier de l'armée ; tandis que dans les lycées

---

([1]) Tous les instituteurs français, depuis l'année 1906, doivent suivre un cours théorique et pratique de gymnastique éducative à l'École normale militaire de Joinville-le-Pont, pendant la durée de leur passage sous les Drapeaux.

et les écoles moyennes, c'est le professeur de gymnastique, aidé de quelques sous-officiers de l'armée, qui dirige l'instruction.

La figure 82 représente des élèves de l'école primaire du quartier d'Ostermalm, à Stockholm, évoluant dans la cour de l'établissement sous la conduite de notre obligeant cicérone, *le capitaine Baron af Wetterstedt* du 1er Régiment de la Garde royale de Svea. Cet officier est le chef du bataillon scolaire de ce quartier de la ville, et les instituteurs dépendant de



Fig. 82.

l'école sont placés, en ce qui concerne ce service spécial, sous sa haute direction.

L'habileté et la bonne volonté de ces bambins étaient, à nos yeux, aussi remarquables que le rôle joué devant nous par notre camarade de la Garde qui, suivant l'excellente habitude suédoise, avait pris son commandement en saluant ses jeunes subordonnés d'un moment, par un martial « Bonjour, mes garçons ! », auquel cent voix claires avaient répondu « Bonjour, monsieur le capitaine ! »

Les exercices corrects reproduits par nos photographies ont eu lieu à l'improviste, six mois après la période régulière

d'instruction ; ce qui prouve que cette dernière est donnée sérieusement et fructueusement.

La discipline était obtenue en stimulant surtout l'amour-propre, son principal et meilleur levier ; le capitaine soulignait toutes les manifestations de bonne volonté d'un énergique « Bien, mes garçons ! » Le travail terminé, il les avait quittés en leur disant : « Merci pour aujourd'hui, c'est fort bien. »

L'éducateur suédois, et l'officier en est toujours un, parle souvent à ses élèves ou à ses soldats, il ne les aborde jamais et ne les quitte sans leur souhaiter soit le bon matin, soit le bon soir, ou sans les remercier et les saluer. Il sait qu'on obtient plus et mieux par la politesse, un bon conseil ou de l'indulgence ; il s'efforce sans cesse de reconnaître ce qui est bien, plutôt que de s'évertuer à réprimer mécaniquement les fautes par un arsenal de châtiments, véritables béquilles de l'autorité.

Mais c'est au tir réduit au fusil, à 10 mètres, qu'excellent surtout les jeunes garçons, qui y prennent un plaisir aisé à concevoir. Commencé dès l'âge de 12 à 14 ans, l'exercice du tir produit des résultats réellement surprenants. D'ailleurs, nous avons déjà exprimé cette vérité expérimentale, qu'on ne devient réellement habile virtuose qu'en débutant dans son art vers l'âge de 10 à 14 ans, et cela est aussi vrai pour le violoniste, le jongleur, le télégraphiste, que pour le tireur.

Cette ébauche de l'instruction militaire dans les écoles, sous la direction d'instructeurs compétents, produit en Suède des résultats appréciables, parce que le Suédois est, par éducation, respectueux de l'autorité dès la famille ; que les instructeurs militaires envoyés dans les écoles sont des hommes dont l'éducation et l'instruction commandent le respect ; enfin, parce qu'en Suède le bon sens de la nation subordonne toujours aux résultats pratiques, les démonstrations théâtrales qui ont fait échouer des tentatives analogues dans d'autres pays.

Disons encore que cette organisation scolaire devait réussir chez un peuple qui bénéficie de l'instruction obligatoire et du service militaire obligatoire et général, qui a la fierté et le bon sens de ne point compter trop exclusivement sur l'étranger pour défendre son indépendance, ses libertés et son honneur national.

Les sociétés de gymnastique.

L'organisation de l'éducation physique s'impose aux nations modernes en raison de la densité de leur population, du développement de l'industrie, de l'importance et du nombre des grandes cités. Mais c'est principalement la jeunesse se livrant aux études moyennes et supérieures qu'il importe d'élever dans une atmosphère d'activité physique régulière et incessante ; parce que la grandeur matérielle et morale d'une nation ne peut être maintenue et développée dans les sociétés civilisées modernes, que par des hommes forts intellectuellement et physiquement : *Mens sana in corpore sano.*

Plus qu'à toute autre nation, en raison de la densité de sa population, l'éducation physique s'impose donc à la jeunesse belge, sous peine de prompte déchéance.

Les jeunes gens qui se livrent journellement et énergiquement aux exercices physiques rationnels sont vigoureux et restent sobres ; ils échappent à l'énervement ainsi qu'aux vices dus à l'inaction ; ils se conservent forts pour leurs jeux, qui leur assurent la santé et la vigueur.

Les pensées généreuses, nobles et élevées, le désir, la volonté de les faire prévaloir et appliquer, peuvent germer, s'épanouir et s'affirmer aisément, lorsque le cerveau et les muscles sont nourris par un sang vigoureux et sain ; sinon la pensée affaiblie et hésitante devient l'esclave du corps.

Le cerveau sans le muscle produit une société préférant, dans tous les domaines, la discussion à l'action, signe évident



Cliché Juncker-Jensen, Copenhague.

Fig. 83. — Mouvements d'ensemble exécutés par la Société " Stockholms Gymnastikförening ".

et caractéristique de dégénérescence virile, dont la manifestation la plus immédiate consiste à *substituer insensiblement aux mesures patriotiques des discours patriotiques !*

Quand secoué de sa torpeur par une série de défaites, un grand peuple peut encore espérer se ressaisir, c'est toujours par l'activité physique que les éducateurs ont cherché à faire revivre l'énergie, la volonté, l'endurance, la vigueur, la fierté patriotique.



Fig. 84.

Défendre sa Patrie, s'en rendre apte par une éducation virile, ne pèse qu'aux nations énervées ou abâtardies.

L'admirable essor des sociétés de gymnastique date en Allemagne de 1810, en France de 1872.

L'organisation de ces institutions patriotiques constitue un moyen puissant pour remettre en honneur parmi la jeunesse virile, le mouvement qui est la vie. Aussi importe-t-il que nous émettions quelques considérations au sujet de l'organisation, de l'influence et du but des sociétés de gymnastique en Suède. Nous signalons d'abord à l'attention des lecteurs, les figures 83 et 84, représentant des exercices

d'ensemble exécutés par une société de gymnastique de Stockholm; puis les clichés 85 et 86, qui montrent l'énergie

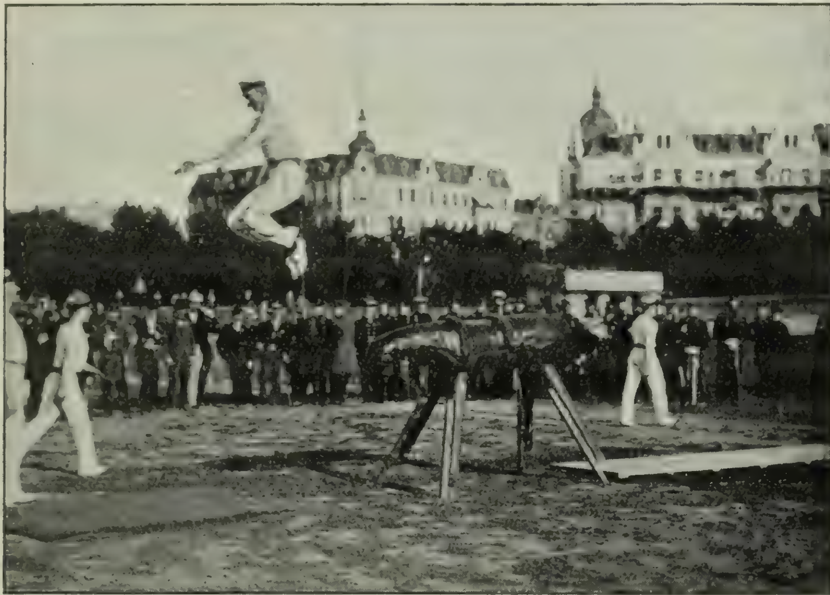


Fig. 85.



Fig. 86.

des sauts que peuvent exécuter ces vigoureux, souples et beaux gymnastes, toujours admirablement équilibrés. L'attitude aisée et correcte du gymnaste qui exécute un saut de

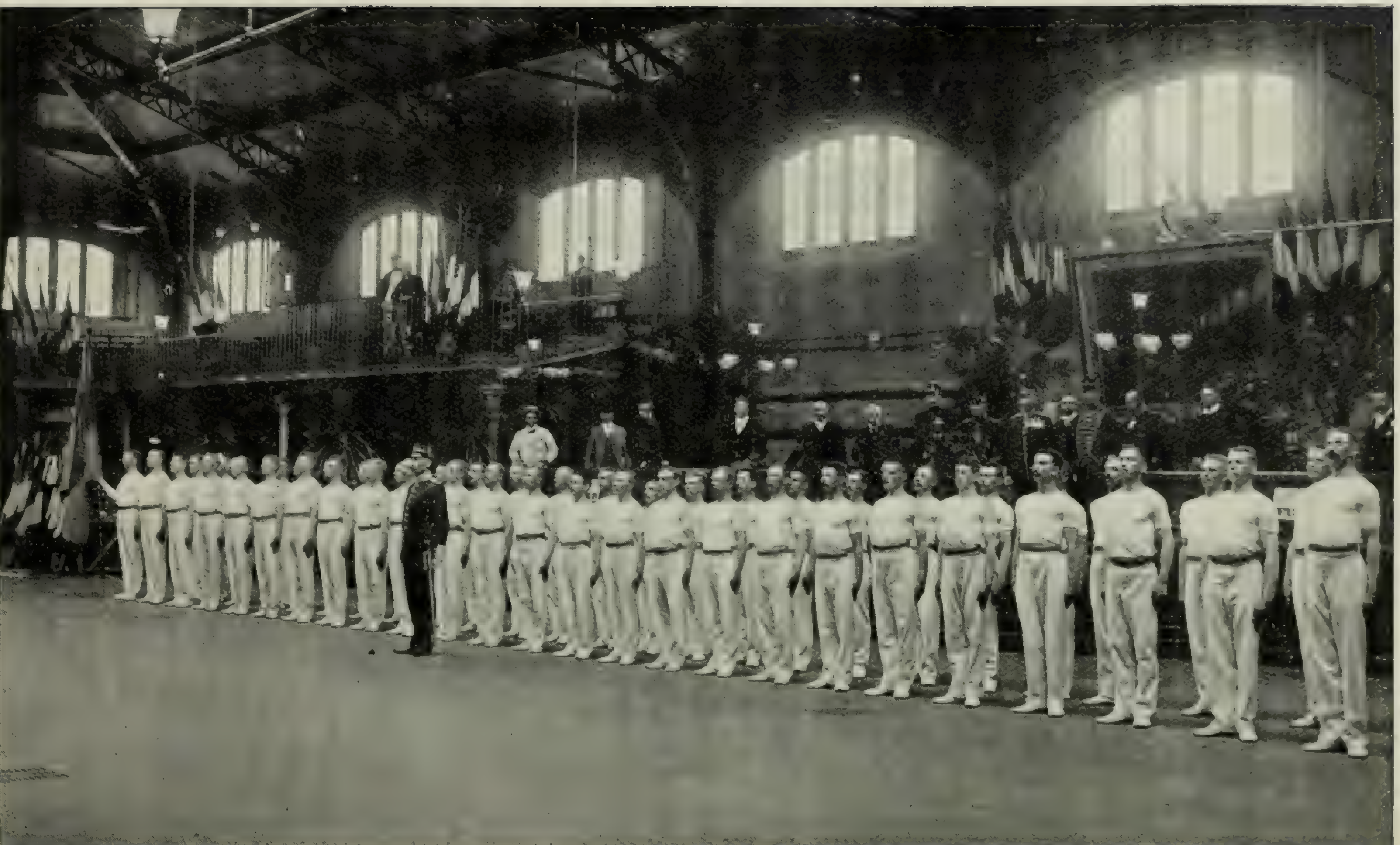


FIG. 87. — LA SOCIÉTÉ " STOCKHOLMS GYMNASTIKFÖRENING ".

trois mètres de hauteur au moyen de la perche, est particulièrement remarquable.

Ces vignettes, de même que la figure 36[a] et la plupart de nos clichés relatifs aux sports, démontrent que la conservation d'une belle attitude pendant l'exécution des exercices énergiques, est la conséquence naturelle et logique d'une éducation physique basée sur des principes rationnels.

L'importance de ce chapitre est d'autant plus grande, que l'on a cru pouvoir invoquer contre l'adoption de la gymnastique éducative de Ling, le chiffre proportionnellement moins élevé des gymnastes faisant partie des sociétés de gymnastique suédoises. Cette erreur provient non seulement d'une conception trop restreinte et exclusive de l'éducation physique en général, mais surtout de la connaissance imparfaite des conditions très différentes dans lesquelles se trouve la jeunesse suédoise, par rapport à celle d'autres pays.

Il est vrai que, sur une population de cinq millions d'habitants, la Suède ne compte qu'un peu plus de deux mille jeunes gens adultes, membres actifs des sociétés fédérées de gymnastiques; tandis que le Danemark, pays le plus favorisé, en compte dix mille environ, sur une population totale de deux et demi millions d'habitants.

Recherchons les causes de cette situation, et nous verrons qu'il est injuste de les attribuer à une prétendue monotonie de la méthode scientifique, opinion qui est basée sur l'ignorance de la façon dont l'éducation physique est comprise en Suède.

Dans les deux pays, en Suède comme en Danemark, la gymnastique est en honneur depuis près d'un siècle; mais tandis que la superficie de la Suède est dix fois plus grande que celle du Danemark, sa population ne lui est que deux fois supérieure. Or, pour faciliter la constitution de sociétés de gymnastique puissantes, il est non seulement indispensable que la population d'un pays soit dense, il faut encore que les grandes cités y dominent. La sixième partie de la population du Danemark est concentrée à Copenhague, qui compte à elle

seule six grandes sociétés de *gymnastique et de tir;* tandis qu'en Suède, au contraire, non seulement la population est extrêmement disséminée sur son vaste territoire, mais la capitale ne comporte que trois cent mille habitants.

Il est donc aisé de déduire de ces considérations, que la constitution de sociétés de gymnastique nombreuses et importantes en Suède est une utopie, et qu'il est injuste d'attribuer au système de gymnastique, ce qui est causé d'abord par la répartition très différente de la population sur le territoire. La moindre étude sérieuse et vécue de la splendide organisation de l'éducation physique suédoise, aurait mieux valu que l'interprétation, toujours sujette à caution, d'une statistique incomplète d'ailleurs, comme nous le verrons.

D'ailleurs, depuis plus de vingt-cinq années, la gymnastique éducative suédoise intégrale est obligatoirement et effectivement enseignée dans les écoles danoises; nous avons pu le constater grâce à l'obligeance de *M. Hermann*, inspecteur de la gymnastique des écoles de Copenhague. Et cependant les vaillantes sociétés de gymnastique et de tir de ce valeureux pays n'en sont devenues que plus puissantes et plus prospères; nous avons eu l'occasion de le vérifier au grand concours de gymnastique et de sports des pays scandinaves qui eut lieu à Norköping en 1899, et principalement lors du séjour que nous fîmes en Danemark, au retour de notre mission en Suède. L'importance de cette remarque est d'autant plus grande, que toutes les sociétés de gymnastique danoises s'exercent aux mouvements de la méthode suédoise, et que les sociétés les plus nombreuses et les plus prospères ont adopté exclusivement la méthode de Ling dans toute sa pureté. L'argument invoqué contre l'adoption de la méthode éducative suédoise par nos sociétés de gymnastique est donc erroné.

Enfin, le caractère patriotique des sociétés danoises de gymnastique est dominant ; car le tir au fusil et les exercices militaires y sont enseignés obligatoirement. Ainsi, les étudiants de l'Université de Copenhague ont fondé la Société « *Akade-*

misk Skytteförening.» ou « Union universitaire de tir », dont à deux reprises nous avons pu admirer le travail gymnastique énergique. Ces jeunes gens se réunissent à 7 heures du matin, deux ou trois fois par semaine et pendant six mois chaque année, pour se livrer à des exercices militaires ; les séances de gymnastique ont lieu le soir. Puissent nos étudiants, nos sociétés de gymnastique et de tir à l'arbalète, s'efforcer de les imiter.

L'exemple du Danemark est décisif et irréfutable ; il constitue un argument puissant pour clore la mesquine polémique de dénigrement systématique, contre l'introduction des principes de la gymnastique éducative dans nos méthodes d'éducation physique scolaires et post-scolaires. Espérons que bientôt nous cesserons de voir des personnalités fort dévouées pourtant à la cause de la gymnastique en général, faute de s'éclairer, se déclarer encore ouvertement, disons plutôt aveuglément adversaires du progrès.

Que ceux-là, et tous ceux qui ont employé leur temps, leur activité et leur patriotisme à créer et à développer en Belgique tant de nombreuses sociétés de gymnastique, se rassurent ; l'introduction des principes scientifiques dans nos méthodes de gymnastique scolaire et post-scolaires, loin de détruire leur œuvre, la fera prospérer.

Il est encore un point important que la statistique néglige de signaler ; c'est qu'il existe dans la plupart des écoles moyennes ou populaires suédoises, des sociétés dont font partie d'anciens élèves, et d'autres composées des élèves les plus actifs ; ils se réunissent une ou deux fois par semaine pour s'exercer librement dans la salle de gymnastique de l'école, mise gratuitement à leur disposition. Ces associations ne comportent que des membres actifs, qui se délassent encore au moyen d'applications de la gymnastique éducative, bien qu'ils y soient exercés déjà obligatoirement chaque jour. Mais, n'étant point affiliées à de grandes fédérations, la statistique est muette à leur égard ; nous tenons à réparer cet oubli.

Enfin, les Suédois se livrent avec passion aux exercices du plein air, aux jeux et aux sports, dont le lieutenant-colonel Balck, Président de la Fédération des Sociétés de gymnastique de Suède, s'est fait l'actif, l'ardent, l'infatigable propagateur. Grâce à son incessant prosélytisme, il n'est guère de jeune Suédois qui ne se livre avec passion aux sports, en hiver aussi bien qu'en été, et l'habitant des villes, comme celui des campagnes, se sont laissés convaincre par sa vibrante et patriotique parole. Voilà le véritable complément de toute gymnastique éducative. Qui donc songera à reprocher à l'Angleterre de n'avoir pas de puissantes sociétés de gymnastique ?

Certes, nous pensons qu'il faut admettre que les jeunes gens qui se groupent en société, peuvent se délasser en employant les exercices et les engins gymnastiques de leur choix, absolument comme d'autres se livrent librement à certains sports (1). Mais il est incontestable que, s'il est exagéré de considérer comme une impiété à la mémoire de Ling d'introduire une barre fixe dans le local d'une société de gymnastique, dont les membres sont des adultes ayant le corps formé ; il est néanmoins essentiel qu'à l'école, cet engin, ainsi que bien d'autres, soient rigoureusement prohibés. Sur ce dernier point, *tous les maîtres suédois et danois indistinctement sont d'accord*.

La divergence d'opinion concernant le genre de gymnastique effectuée dans les sociétés est de peu d'intérêt en Suède, puisque l'éducation physique du peuple y est parfaite, qu'elle est assurée obligatoirement dès l'école et pendant toute la croissance du corps ; mais il n'en est malheureusement pas de même en Belgique, où cette éducation est encore très impar-

---

(1) Un manuel officiel d'éducation physique « *Haandbog i gymnastik* », traitant de la gymnastique éducative, de la gymnastique sportive et des jeux, a été publié en Danemark, en 1899.

Ce livre est un recueil complet, dans lequel sont déterminés également les exercices que des adultes peuvent exécuter librement à certains engins anciens, auxquels s'exercent encore, à titre sportif, les membres de quelques sociétés de gymnastique et de tir.

faite, pernicieuse ou nulle. Nous vivons dans un pays extraordinairement peuplé, composé de vastes et populeuses agglomérations parmi lesquelles sévit bien souvent le travail débilitant dans l'atmosphère des écoles, des industries et de la mine ; c'est pourquoi il faut chercher à encourager la formation et le développement des sociétés de gymnastique, et éviter toute innovation injustifiée, pouvant en amoindrir l'essor. A cet égard, que l'exemple du Danemark nous rassure, au lieu de servir d'argument contre la science et le progrès.

Les Danois possédaient un système de gymnastique d'un caractère vraiment national, et, les premiers parmi les nations modernes, ils avaient rendu la gymnastique obligatoire dans les écoles. Mais, plus patriotes que chauvins, plus éclairés que routiniers, les éducateurs de la nation ont adopté la gymnastique suédoise pour leurs écoles et leurs sociétés de gymnastique, parce qu'ils ont compris qu'il ne fallait point fermer les yeux aux lumières de la science par un faux amour-propre national ; parce qu'ils ont compris que, pour justifier le maintien de leur gymnastique pour l'éducation physique de la jeunesse scolaire, ils eussent dû nier les principes de la physiologie et de l'anatomie humaines appliqués à l'éducation physique. Leurs admirables sociétés de gymnastique et de tir n'en sont devenues que plus belles et plus fortes. La boussole de la science n'a jamais égaré que des incapables, ses lumières n'ont jamais aveuglé que certains rhéteurs, des routiniers et des timorés. Imitons les Danois qui ont adopté les principes de Ling, et les Suédois qui leur ont emprunté certains exercices gracieux d'application ; évitons surtout d'invoquer encore, contre toute vérité, l'exemple du Danemark pour prouver que l'adoption de la gymnastique suédoise dans nos écoles serait néfaste à la prospérité de nos sociétés de gymnastique ; d'autant plus que les sociétés danoises les plus puissantes s'exercent exclusivement à la gymnastique de Ling.

Le but essentiel des sociétés de gymnastique étant de rendre

le mouvement, l'énergie et l'activité en honneur parmi les jeunes gens adultes, il faut rendre hommage aux hommes d'action, aux patriotes sincères et vigilants qui, par leurs persévérants efforts, ont créé et développé dans notre pays tant de vaillantes associations. Nous comprenons aussi que, fiers de leur œuvre, ils aient montré de la circonspection et quelque prudence à adopter les principes d'une méthode très peu connue, trop généralement confondue avec la gymnastique médicale suédoise, méthode que l'on affirmait devoir être une cause destructive de leur œuvre ; mais que l'exemple pratique des sociétés danoises calme et leurs hésitations et leurs scrupules.

Et maintenant, que valent les gymnastes des sociétés suédoises, privés si malheureusement du rec, des anneaux, des parallèles ?

Nous préférons rendre compte de l'impression reçue par Monsieur Mignot, le distingué Président honoraire de la Fédération belge de gymnastique, délégué à Copenhague, en 1898, aux fêtes internationales scandinaves de gymnastique et de sport ; il est difficile, en effet, de caractériser avec plus de justesse le type du gymnaste dressé par la méthode éducative pure :

« Voici les gymnastes suédois ; cinquante jeunes gens
» superbes ! même perfection de forme, de musculature,
» d'allure, d'attitude ; la même dignité que nos hôtes de 1877,
» de 1880 et ceux de Paris en 1899.

» La jeune génération est digne de ses aînées. »

Mais après avoir rendu compte en termes aussi remarquablement élevés et justes de la *perfection physique* des jeunes gens élevés depuis l'âge de 7 ans, assouplis et développés par la pratique constante et journalière du système de Ling, comment concevoir le reproche que l'écrivain adresse ensuite « à leur race de gymnastes si belle et si forte, de n'avoir fait ni un recul, ni un progrès ! » Les figures 9, 11, 83, 87 et 88 permettront au lecteur d'en juger d'autant mieux, que, dans son

rapport, le délégué belge est très sobre de qualificatifs élogieux envers les autres sociétés présentes, exercées cependant à des engins ayant ses préférences.

Aux Jeux Olympiques d'Athènes en 1906, sur dix équipes de gymnastes ayant exécuté des exercices d'ensemble, l'équipe suédoise, celles des dames danoises et des gymnastes grecs, exercées d'après la méthode de Ling, avaient eu le bon sens de se placer hors concours, considérant qu'il était plus judi-



Fig. 88.

cieux de donner une démonstration de la valeur et de l'efficacité de leur méthode, que de se borner à concourir pour la perfection de l'exécution dans différentes méthodes.

Néanmoins l'équipe norvégienne, exercée d'après la méthode suédoise, et l'équipe des gymnastes danois qui exécutait les mouvements d'ensemble suédois, ont été classées respectivement 1re et 2e, les équipes italiennes 3e et 4e, l'équipe allemande 5e et l'équipe hongroise 6e. Le jury international décernait donc la palme à la méthode éducative suédoise et classait en dernier lieu l'empirisme acrobatique.

La gymnastique rationnelle suédoise a donc été couronnée

aux Jeux Olympiques d'Athènes de 1906, bien que trois équipes s'exerçant d'après cette méthode — dont l'équipe suédoise elle-même — se fussent mises hors concours.

Nous attirons spécialement l'attention sur la figure 88, représentant les gymnastes de l'équipe suédoise envoyée aux Jeux Olympiques, photographiés à l'improviste pendant l'audition d'un discours dans la cour du gymnase de l'Université d'Athènes, car elle est de nature à montrer que certains adversaires de la méthode scientifique se trompent, quand ils affirment que l'équilibre musculaire donné par la méthode suédoise est fictif, et que les résultats montrés par nos photographies résultent de ce que les gymnastes *posent* devant notre appareil. Si cette affirmation était justifiée, il leur serait simple de le prouver en présentant des documents pris sur des gymnastes exercés d'après les méthodes empiriques et éclectiques ; tandis qu'ils se sont bornés, jusqu'ici, à reproduire les chefs-d'œuvres de la statuaire antique ; ce dont nous ne pouvons que les féliciter.

L'opinion du Colonel Balck au sujet de la valeur de la méthode de gymnastique éducative suédoise ayant été faussement interprêtée et même dénaturée par des adversaires de la méthode scientifique ; nous lui avons démandé, au Congrès d'éducation physique de Bruxelles en 1905, et en présence de nos contradicteurs, de vouloir bien préciser sa pensée ; afin de connaître si réellement il estimait que la méthode éducative de Ling présente des lacunes au point de vue de son action sur le développement et l'assouplissement intégral et harmonieux de la jeunesse, lacunes qu'il aurait désiré voir combler par l'introduction d'exercices en usage dans d'autres méthodes de gymnastique.

Le distingué président des sociétés suédoises de gymnastique fit alors au Congrès la déclaration suivante :

« J'estime que la méthode de gymnastique éducative » rationnelle que nous appliquons dans les écoles de la Suède, » est ce que je connais de plus efficace pour assurer dans

» des conditions physiologiques parfaites, le développement » normal de la jeunesse.

» *Notre système de gymnastique contient tous les exercices » indispensables pour obtenir ce résultat; ces exercices ont » toujours un but précis et bien défini, ils sont les plus simples » et les plus complets dans leurs effets, et chacun peut prendre » part à leur exécution selon ses forces.*

» Je ne connais donc, au point de vue pédagogique ou clas- » sique, aucune vraie lacune dans le système éducatif, que » nous appelons en Suède le système de Ling.

» *En ce qui concerne la gymnastique éducative enseignée » obligatoirement dans les écoles comme base de l'éducation » physique, je suis un partisan absolu et rigoureux de notre » système suédois, qui doit être appliqué intégralement dans » ses principes et dans sa méthode;* et je tiens à déclarer que, » dans l'enseignement, je ne me suis jamais écarté de cette » ligne de conduite.

» Mes constants efforts ont toujours eu pour but : 1° de » démontrer pratiquement à l'étranger, au moyen des gym- » nastes de nos sociétés, la valeur de notre système, sans bien » entendu vouloir l'imposer en dehors de mon pays, et sim- » plement comme un échange d'idées par la démonstration » pratique; 2° de répandre dans mon pays le goût de la gym- » nastique exécutée librement ainsi que celui des jeux et des » sports, afin de contribuer à fortifier la nation.

» A cet égard, j'ajouterai que j'estime que l'on a tort d'oppo- » ser de façon trop exclusive les systèmes de gymnastique les » uns aux autres. L'on oppose ainsi les systèmes de gym- » nastique belge, français, allemand, danois, suédois, etc.; » j'exprime l'opinion que chacun devrait s'efforcer d'adopter » les principes de la véritable gymnastique éducative de » développement et d'assouplissement, que chaque nation » appliquerait judicieusement en tenant compte des traditions » et des vœux de la nation, solution que j'entrevois comme » étant possible; car la gymnastique suédoise est tellement

» riche en mouvements, qu'il est possible de l'adopter sans » qu'elle soit en opposition avec le tempérament de chaque » nation.

» La gymnastique éducative devrait être le patrimoine de » toutes les nations, au même titre que les autres sciences, » qui sont universelles et par conséquent internationales, pour » le plus grand bien de l'humanité entière.

» Quand il s'agit du bien de la jeunesse, il n'y a pas à » hésiter lorsqu'il faut adopter un système reconnu supérieur » aux autres, même si ce système vient de ses adversaires.

» Dès que ce système est adopté, il est indispensable de » l'enseigner avec justesse et dans toute sa rigueur, ce qui » nécessite des professeurs capables ; ces derniers pourront dès » lors stimuler l'intérêt des élèves pour leurs leçons et les leur » donner aussi avec entrain et gaieté.

» Quant au résultat esthétique à obtenir, cela dépend de la » valeur des professeurs chargés d'enseigner notre gymnas- » tique.

» *Je ne dois pas défendre notre système de gymnastique* » *suédoise, il a assez de valeur scientifique pour se défendre* » *lui-même.*

» Il se pourrait que l'on me signale une imperfection dans » notre système ; je réponds d'avance : Un système de gym- » nastique qui n'est pas capable de se développer et de se per- » fectionner, est condamné à mort ; c'est qu'il n'est pas basé » sur la science.

» En matière scientifique, qui ne s'efforce pas de progresser » risque de rester en arrière ; aussi, en gymnastique, nous » efforçons-nous en Suède de constamment progresser.

» La gymnastique éducative doit sans doute toujours être » complétée par des jeux et des sports, dont l'influence est » aussi importante pour l'éducation physique, que la gymnas- » tique éducative qui en est la base fondamentale. C'est le » vœu qu'a unanimement émis le Congrès des professeurs » scandinaves.

» Voici quelques raisons qui militent en faveur de l'intro-
» duction des jeux et des sports dans l'éducation physique de la
» jeunesse :

» 1° Lutter pour vaincre, ce qui forme le caractère ;

» 2° Se soumettre à la règle du jeu, ce qui forme des
» citoyens ;

» 3° Lutter non pour soi-même, mais pour son équipe toute
» entière, ce qui donne l'esprit de solidarité et de discipline.
» C'est cette discipline qui seule est bonne et salutaire ; elle
» est une des bases de l'éducation morale et civique ».

Nous devons donc conclure de cette étude que la science, guide sûr, n'a jamais égaré ceux qui sincèrement lui ont demandé la voie du progrès.

Pour justifier leur but patriotique et mériter les encouragements des pouvoirs publics, les sociétés de gymnastique devront adopter les principes de l'éducation physique scientifique, dès que ceux-ci seront appliqués, généralisés et unifiés à l'école, comme ils le sont depuis six ans dans notre armée ; entre lesquelles les sociétés de gymnastique doivent servir d'intermédiaire.

Si donc les membres des sociétés de gymnastique peuvent se délasser librement aux engins de leur choix ; nous devons néanmoins souhaiter vivement que les principes scientifiques deviennent bientôt leur guide et règlent toujours les méthodes choisies ; la gymnastique conservera alors son but élevé et essentiel : l'éducation de la jeunesse.

CHAPITRE III

Les jeux et les sports.

Le meilleur couronnement de l'éducation physique, sa consécration la plus durable et la plus complète, c'est d'accoutumer la jeunesse à se livrer de bonne heure aux jeux et aux sports ; car ceux-ci mettent en action, avec le plus d'intensité et dans des conditions particulièrement énergiques, viriles et variées, les facultés physiques et psychiques de l'être humain, contribuant ainsi à développer le *caractère*.

La décision, l'énergie, la volonté, la résolution, la tenacité, la persévérance, le courage, l'audace, le sang-froid, la solidarité et la discipline, dans le domaine du caractère; de même que l'adresse, l'agilité, le coup d'œil, la vigueur, la santé et l'endurance, au point de vue physique, sont des qualités que l'on acquiert au plus haut degré, par l'accoutumance aux jeux et aux sports.

Aucun système de gymnastique ne permet de remplacer, pour développer le caractère et la volonté, l'habitude contractée dès la jeunesse de se livrer à des jeux actifs et variés au grand air ; aussi, les sports constituent-ils le véritable complément de la gymnastique éducative de développement et d'assouplissement.

Il convient d'envisager les jeux au double point de vue de

leur valeur pour le développement de l'homme, et de leur utilité pour la nation; les meilleurs sports sont également utiles à l'individu et à la société, les moins bons sont nuisibles à l'individu et inutiles à la prospérité du pays.

Dans la Grèce antique, les exercices physiques, que l'on mêlait toujours étroitement aux travaux intellectuels, avaient pour but essentiel de développer la vigueur et le caractère de la jeunesse par la pratique constante et régulière d'exercices virils, dont les applications étaient souvent utiles à la Patrie et à sa défense; notamment : les courses, les sauts, la lutte, la natation, l'aviron, l'équitation, les jeux de paume et de ballon au pied, les exercices de jet et les escrimes au moyen des armes de guerre.

L'habitude de se livrer régulièrement à des jeux nationaux, très affaiblie chez certains peuples parce que leur aristocratie s'était arrogé le privilège presque exclusif de s'y livrer, a commencé à renaître, à se répandre et à se généraliser pendant le XIXe siècle; tandis que la noblesse, trop souvent, oubliait les énergiques traditions du passé.

Actuellement, une longue période d'inactivité physique, coïncidant malheureusement avec la vie d'usine, la consommation de l'alcool, l'abus du tabac et principalement l'extension des études classiques, ont engendré l'épidémie de névrose et de tuberculose modernes; les ravages en sont moins frappants peut-être, mais plus meurtriers, plus profonds et durables que ceux résultant des fléaux qui affligeaient le moyen âge : la famine, la lèpre, le choléra et la peste.

Tandis que chez les peuples germaniques et scandinaves, au début du XIXe siècle, l'on cherchait à réagir contre cette funeste apathie principalement par la gymnastique; les peuples anglo-saxons adoptaient de préférence les jeux et les sports, pour assurer le développement physique et former le caractère de la jeunesse. Voilà l'un des secrets de la tendance de ces races vers l'hégémonie mondiale.

Certes, l'on gagne souvent à se rapprocher de la nature, c'est

pourquoi les jeux et les sports constituent un puissant moyen d'éducation physique ; mais de même qu'un jeune arbre gagne à être émondé avec intelligence, de même que le soutien temporaire d'un tuteur lui est souvent nécessaire pour guider sa première croissance, si un défaut originel ou une poussée trop rapide courbent son tronc encore faible ; de même les déviations et déformations originelles ou acquises par l'enfant ne peuvent être évitées ou corrigées, que par le guide sûr d'une gymnastique méthodique et précise, basée sur les sciences naturelles; comparaison qui s'applique tout aussi étroitement à son développement cérébral. La nécessité d'une bonne méthode de gymnastique est donc inéluctable pour la grande majorité des écoliers.

L'Angleterre elle-même vient de reconnaître cette nécessité, en adoptant officiellement la gymnastique suédoise comme base de l'éducation physique pour les écoles et collèges, la marine royale et l'armée du Royaume-Uni.

La supériorité de l'accoutumance simultanée à la gymnastique et à des jeux, réside dans ce que les ébats en plein air sont empreints de plus de liberté, de variété et de plaisir ; conditions qui permettent de s'y livrer pendant un temps fort long, sans lassitude.

Il paraît tout naturel, en effet, de pouvoir s'exercer pendant plusieurs heures consécutives, sans relâche, sans ennui et sans fatigue à l'exercice bienfaisant et salutaire du jeu de balle, du patinage ou du lawn-tennis, etc. ; mais jamais aucun gymnaste, quelles que soient la méthode et la variété des appareils acrobatiques dont il pouvait disposer, n'a pu s'exercer pendant un temps aussi long, dans les conditions psychologiques et hygiéniques qui caractérisent les jeux. De plus, le jeune homme qui a pratiqué de bonne heure les jeux sportifs, conservera longtemps dans la vie le besoin agréable et salutaire de s'y livrer. C'est ce que l'on a compris en Suède, où la gymnastique est cependant beaucoup plus agréablement et plus efficacement enseignée à la jeunesse que dans notre pays.

Enfin, les jeux exercent de façon naturelle, sur les deux jambes en règle très générale ; tandis que les exercices à nos quatre agrès de suspension constituent « un sport aérien » basé sur la loi du moindre et inutile effort, et dont l'effet sur le caractère et la volonté est nul, tandis qu'il est funeste pour le développement physique de l'individu, comme l'exprime fort judicieusement le docteur Tissié.

Les jeux et les sports exécutés exclusivement comme moyen d'éducation physique sont donc insuffisants en principe; d'autant plus qu'une méthodique progression leur étant difficilement applicable, de nombreux accidents se produisent chez les jeunes gens qui s'y livrent exclusivement, à cause surtout du manque d'assouplissement et d'entraînement méthodiques par la gymnastique. Les troubles cardiaques que provoquent parfois les sports de vitesse, ont le plus souvent pour origine l'insuffisance de l'assouplissement préalable et méthodique du thorax et de l'éducation respiratoire. Supposons que la gymnastique n'ait pas contribué à assurer progressivement l'équilibre général du corps, ainsi qu'un assouplissement de l'articulation du poignet permettant de relever la main à angle droit sur l'avant-bras, comme dans la station renversée sur les mains ouvertes et étendues (fig. 76); une simple chute en arrière se produisant au patinage, par exemple, fléchira de force l'articulation et provoquera inévitablement une entorse du poignet. De même, l'insuffisance d'exercices énergiques pour les muscles latéraux peut déterminer des tours de reins et autres accidents résultant des efforts faits pour reprendre l'équilibre brusquement perdu.

Il est nécessaire que les jeux soient toujours proportionnés aux forces, au développement et au sexe de la jeunesse. Mais l'inconvénient le plus fréquent et le plus redoutable des jeux sportifs et de l'escrime exécutés de bonne heure sans méthode, c'est le *surmenage*, qui leur enlève non seulement tout effet bienfaisant, mais encore ruine promptement l'organisme et tout particulièrement le cœur.

Le remède contre cet abus, est l'interdiction des concours publics pour les jeunes gens n'ayant pas atteint leur complet développement, spécialement pour les jeux qui exigent de l'endurance. En effet, l'adolescent pendant toute la durée de la croissance du corps possède des organes non seulement petits, mais faibles et imparfaits, le cœur notamment, et il faut bien se garder de les surmener sous peine d'entraver leur développement normal ultérieur. D'ailleurs, le jouvenceau n'a nullement besoin du stimulant de ces concours pour se livrer passionnément aux jeux et aux sports, il a plus d'amour-propre et d'entrain que de résistance organique.

Jamais l'adolescent ne pouvait concourir aux jeux olympiques de la Grèce antique, bien qu'il y fût préparé dès son enfance; seul l'homme fait, vers l'âge de 25 ans, était admis à ces joutes athlétiques, parce que seul il pouvait y participer sans altérer ou détruire son organisme.

L'exagération dans l'exécution des exercices sportifs est un écueil grave contre lequel donne facilement la jeunesse, lorsque l'éducateur inexpérimenté n'en connaît pas le danger.

Les Anglais, qui excellent dans la pratique des jeux comme moyen éducatif énergique de la jeunesse, savent, par suite d'une longue expérience pratique, rendre très méthodique l'entraînement aux différents sports athlétiques, de façon à obtenir le maximum de résistance et de vigueur à une époque précise, sans atteindre au surmenage. En effet, un exercice régulier et progressif, concordant avec une alimentation très étudiée, permet de reculer insensiblement le moment où se manifeste la fatigue; mais l'on a expérimentalement éprouvé qu'il existe une limite à ce régime même, et qu'un long repos s'impose à intervalles réguliers, sous peine d'usure et d'affaiblissement de l'organisme. Il faut donc en conclure que, malgré le caractère de liberté relative qui doit présider aux jeux, il est indispensable que le pédagogue sache les diriger, les régler avec modération et méthode. Bien entendu, la brutalité, la violence, comme la passion sans frein, doivent toujours en rester

proscrits. Il faut cependant s'élever contre la crainte exagérée des petits accidents qui surviennent fatalement lorsque le jeune homme se livre aux jeux avec entrain et énergie ; car en échange de quelques inévitables contusions, il acquiert un corps sain et vigoureux, une santé robuste, un caractère ferme et énergique. Nous-même, nous nous félicitons encore d'avoir participé, pendant quatre années de notre enfance, et malgré de très nombreuses contusions, à une méthode d'éducation physique vraiment virile, basée sur les jeux et les sports, au Collège des Joséphites de Melle-lez-Gand.

Il est permis de conclure de ces diverses considérations, que seul l'enfant parfaitement constitué pourra, sans inconvénient sérieux, se borner à s'exercer aux jeux variés du grand air ; tandis que pour l'ensemble de la jeunesse scolaire, particulièrement dans les villes, la gymnastique est indispensable pour la préparation intégrale du corps à l'exécution, sans danger, d'applications sportives quelconques.

S. M. le Roi Léopold II et S. A. R. Monseigneur le Prince Albert de Belgique, comprenant toute l'importance des jeux et des sports pour l'avenir de la nation belge, s'en sont faits les protecteurs et les promoteurs prévoyants.

Déjà de très nombreuses et florissantes sociétés de sports existent en Belgique, et ces associations viennent d'être organisées dans l'armée ; mais il est regrettable que l'État et les Administrations communales ne facilitent pas davantage cette heureuse tendance, en dotant de matériel de jeux les écoles, les collèges et athénées, ainsi que les universités, et en créant de vastes pelouses, mises gratuitement ou à peu de frais à la disposition des sociétés et des écoles qui ne peuvent louer à grands frais des terrains gazonnés.

Nos plaines d'exercices militaires sont généralement l'après-midi et le dimanche à la disposition de la jeunesse des grandes villes ; mais bien peu de cercles de sports et de directeurs d'école songent à cette bonne aubaine, que l'on devrait plus généralement faire connaître au public. L'autorité militaire a

tout intérêt à ce que les jeunes gens des villes, qui parfois donnent jusqu'à 50 p. c. d'impropres au service militaire, puissent pendant la durée de la croissance, s'exercer de façon à diminuer l'importance inquiétante de cette navrante statistique, qui devrait dessiller les yeux de tous ceux qui ont à cœur l'avenir du peuple belge.

Les sports peuvent être classés en sports individuels et en sports collectifs ou par équipes.

Les *sports individuels* développent surtout la personnalité ; chacun lutte pour soi, afin de briller personnellement, d'affirmer sa force, d'arriver le premier, de sauter le plus haut, etc.

Les tendances à la spécialisation s'y affirment davantage et les mouvements qu'ils impriment au corps étant souvent limités et peu variés, ces sports peuvent produire de véritables déformations, s'ils ne sont pas judicieusement combinés entre eux de façon à exercer une influence compensatrice sur l'équilibre musculaire et les organes.

Il importe donc de combiner des sports exerçant les bras, comme les sports de jet, avec d'autres exerçant les jambes, comme la course; de combiner les sports dans lesquels dominent les flexions avec d'autres favorisant les extensions du corps; les sports congestifs pour les voies respiratoires doivent être compensés par des jeux développant le thorax et la respiration.

La course, la natation sont les meilleurs sports individuels au point de vue du développement physique ; leur influence sur la santé et l'ensemble de l'organisme est le plus favorable et le plus complet.

Les *sports collectifs* développent en général le corps de façon très complète. Le joueur se meut sur ses deux jambes, en tous sens, très vivement et très vigoureusement. Il gagne de l'endurance, de l'agilité, de la décision, de l'adresse, de l'équilibre, le coup d'œil sûr.

Mais c'est l'influence dominante de ces jeux sur le caractère qui doit surtout être envisagée et qui en fait la valeur éduca-

trice. Le joueur doit savoir se décider rapidement, oser s'attaquer à plus fort que lui; il doit posséder et pouvoir conserver la volonté de vaincre malgré la difficulté et la fatigue; l'insuccès, loin de le décourager, doit le stimuler à se perfectionner pour recommencer bientôt la lutte.

Le sportsman y apprend encore à diminuer la crainte de la douleur et à maîtriser ses nerfs.

Ces jeux, dans lesquels chaque équipe se choisit librement un chef ou capitaine auquel chacun s'engage à obéir sous peine de défaite, dans lesquels chacun consent à se conformer à un règlement librement accepté, dans lesquels chacun doit se sacrifier pour l'équipe en cédant à un partenaire mieux placé l'avantage de remporter une victoire, dans lesquels on s'engage aussi à accepter sans hésitation la décision d'un arbitre en cas de contestation, ces jeux développent la saine discipline, l'esprit d'entreprise et de solidarité, l'obéissance aux lois et aux institutions, en même temps qu'ils stimulent le courage, la persévérance, la tenacité et, en général, les qualités maîtresses du caractère qui font les hommes, et par conséquent aussi, les peuples forts, actifs, énergiques, résolus et entreprenants.

Les jeux collectifs représentent une réduction des combats de la vie, ils trempent les corps et les caractères; c'est en les pratiquant avec ardeur, dès le Collège, que les races anglo-saxonnes doivent leur succès dans l'expansion mondiale; car ils rendent leurs corps robustes et endurants, esclaves d'une volonté fortement trempée, qualités essentielles de l'homme d'action dans tous les actes de la vie, mais principalement pour les carrières industrielles et militaire, la colonisation et l'exploration ([1]).

([1]) L'éducation physique à l'École Mondiale (Coloniale) de Tervueren aura pour base l'enseignement journalier de la gymnastique éducative suédoise, complété par les sports athlétiques et des applications militaires.

Les jeux et les sports en Suède.

Berceau de la gymnastique scientifique moderne, la Suède ne ressentit point aussi impérieusement que d'autres pays, la nécessité d'attirer la jeunesse vers les jeux nationaux et sportifs, qui cependant avaient été très répandus à l'époque de la période d'expansion de l'histoire de ce pays. Néanmoins, les rigueurs d'un hiver prolongé créent, dans les régions septen-



Fig. 89.

trionales, la tendance à une sorte d'hivernage, aussi funeste à l'habitant de la campagne qu'à celui des villes. Telle était la situation il y a vingt-cinq ans à peine, quand le lieutenant-colonel Balck, premier professeur à l'Institut royal de gymnastique de Stockholm, et le propagandiste à l'étranger de l'œuvre géniale de Ling, se fit l'apôtre de la vie au grand air, allant de ville en ville prêcher la croisade en faveur des jeux et des sports. Grands admirateurs de la nature (fig. 89) avec laquelle ils sont sans cesse en contact pendant l'été, ses

compatriotes, dont le tempérament est calme mais énergique, se laissèrent rapidement convaincre.

Aujourd'hui il n'est guère de Suédois qui ne se livre, en toutes saisons, aux exercices en plein air ; et la campagne, naguère presque déserte pendant le long hiver septentrional, est actuellement sillonnée de sportsmen passionnés.

Aux Jeux Olympiques d'Athènes, les sportsmen suédois brillèrent dans tous les sports athlétiques indistinctement ; ils se classèrent les premiers parmi toutes les nations, dans les épreuves exigeant surtout de l'énergie physique et de la résistance organique.

Il existe à Stockholm un jardin réservé exclusivement aux jeux, et dont la création est due à l'initiative privée. Cette vaste installation, nommée « Idrotts parken », peut être considérée comme un véritable modèle, aussi bien par sa disposition générale, que par les charmants et confortables pavillons qui y sont édifiés pour assurer aux sportsmen tous les soins que réclame l'hygiène, et pour leur permettre de se délasser par le mauvais temps (fig. 108 et 109). Les pistes concentriques, d'une superficie de six hectares, entourent les pelouses de façon à permettre tous les genres de sports. En hiver, pistes et terre-pleins peuvent être inondés et présentent une surface glacée parfaitement lisse, remise chaque jour en état.

Les sports d'hiver.

LE TOBOGGAN. — En hiver, le jeu de prédilection de l'enfant est le toboggan, minuscule petit traîneau, composé d'un plancher surélevé de 20 centimètres par deux lames en fer formant patins. Couché sur ce petit véhicule, qu'il traîne au sommet des monticules, il dévale ensuite les pentes neigeuses des parcs urbains ou des côteaux vers la nappe glacée des lacs et des fiords. Grâce à la vitesse acquise, ces petits véhicules glissent légèrement, tandis qu'au moyen d'un léger contact du pied

avec la neige, vers l'arrière, l'enfant peut modifier aisément la direction du toboggan (fig. 90).

Mais bien vite les bambins recherchent la difficulté, et, lancés en pleine vitesse au coude d'un chemin escarpé, le petit traîneau escalade, en une courbe hardie, un plan incliné de neige et de glace qui le reporte dans la direction nouvelle. Toutefois le plaisir n'est complet que lorsque, grâce à une brusque dénivellation du sol, l'élan emporte le traîneau dans



Fig. 90.

l'espace à quelques mètres au-dessus d'une nappe glacée, sur laquelle il retombe légèrement, glissant ensuite comme une fusée pendant une centaine de mètres, sur la surface polie du fiord ou du lac.

Le traînage. — Dans les climats septentrionaux, le traînage est un moyen de locomotion remplaçant complètement le roulage, aussi bien dans la grande ville, comme à Stockholm (fig. 91), que dans les campagnes, où l'accumulation des neiges, parfois sur plusieurs mètres d'épaisseur, exige alors pour la traction des traîneaux l'emploi du

renne (fig. 92), dont la conformation des pieds limite l'enfoncement dans la neige.



Fig. 91.



Fig. 92.

La surface glacée des fiords et des lacs entrave la navigation pendant plusieurs mois durant l'hiver ; mais elle constitue néanmoins un moyen de communication précieux

pour le traînage, exclusivement employé, avec le flottage, pour assurer l'exploitation des forêts du Nord : la branche la plus importante du commerce suédois, pour laquelle l'insuffisance des neiges peut prendre les proportions d'une crise économique.

TRAÎNEAU A VOILE. — Les sportsmen utilisent également un traîneau à voile supporté par trois patins d'acier, dont celui



FIG. 93.

d'arrière sert à diriger l'esquif et fait corps avec le gouvernail. Lorsque la surface glacée est bien unie, le moindre vent emporte cette frêle embarcation avec une vitesse qui exige du nautonnier habileté et sang-froid. Qu'une crevasse, une solution de continuité se présente dans l'étendue glacée, un vigoureux coup de barre fait virer l'embarcation presque sur place. Le sportsman novice qui n'aurait pas pris la précaution préalable de se coucher en se cramponnant aux rebords de la nacelle, serait projeté infailliblement à quelques dizaines de mètres dans la direction primitive.

L'élégant et léger traîneau à voile que représente la

figure 93, vogue sur la surface du fiord Askrike, sur les immenses solitudes glacées duquel il semblait voler.

Ces traîneaux affectent des formes très variables, et le peuple s'en construit même de rudimentaires, car les sports en Suède ne constituent guère le privilège des classes aisées. C'est d'ailleurs un des principaux mérites du lieutenant-colonel Balck, d'avoir étendu sa croisade pour le mouvement et la vie au grand air, à la jeunesse des classes populaires. La diminution



Fig. 94.

de la consommation de l'alcool en Suède a été favorablement influencée par cette tendance qui, en laissant encore des ressources pour des plaisirs salutaires et moraux, contribue à donner plus de santé, de bien-être et par conséquent de bonheur au peuple.

Patinage a la voile. — Les grands espaces glacés favorisent aussi le patinage à la voile, un sport qui donne l'une des sensations les plus recherchées de la vie sportive : la vitesse (fig. 94 et 95). Pour fendre l'espace avec cette vaste aile blanche, servant simultanément de propulseur, de balancier et

de gouvernail, il faut une grande stabilité dans l'équilibre et de la présence d'esprit ; car, de même que l'oiseau emporté par la bourrasque ploie ses ailes devant son impuissance à résister au vent, le patineur doit parfois jeter loin de lui cette aile qui l'emporte dans une course vertigineuse, et dont il ne peut toujours parvenir à modérer l'action en mordant la glace de ses patins.

Une excursion à patins sur les fiords ou les lacs suédois ne



Fig. 95.

ressemble guère aux séances de patinage sur nos canaux ou nos étangs ; l'imprévu et la variété y tiennent une large place, et l'audace des sportsmen, pour atteindre au but à tout prix, est parfois extrême.

Le principal attrait du sport n'est-il point précisément de vaincre la difficulté, quelle qu'elle soit ; et n'est-ce point cette tendance qui en fait aussi un excellent éducateur du caractère ?

Ce fut lors d'une excursion organisée sur le labyrinthe de fiords qui s'étend à l'est de Stockholm, que nous pûmes le mieux constater l'état d'âme du sportsman suédois, lorsqu'un

obstacle se dresse sur sa route. Un chenal venait d'être ouvert par un navire « brise-glace » et les glaçons flottaient sur la passe indéfinie. Personnellement, nous avions renoncé à atteindre le but que s'étaient proposé quelques-uns de nos camarades de l'Institut de gymnastique : la visite d'un célèbre établissement industriel ; mais déjà deux reconnaissances partaient, l'une à droite, l'autre à gauche, pour aller à la recherche d'un passage praticable. Ce fut bientôt fait : les glaçons flottants s'étaient rapprochés en certains points, sans toutefois s'être encore bien réunis les uns aux autres ; nos compagnons n'hésitèrent point à sauter de glaçon en glaçon, l'eau clapotant parfois sur leurs talons. Il expliquèrent avec grand calme que le danger était très relatif, puisque l'expédition était pourvue de cordes et de crochets destinés à harponner la glace en cas de chute dans l'eau ! Nous louâmes beaucoup la sage prévoyance de nos compagnons de route, espérant cependant ne point recevoir expérimentalement la démonstration de cet ingénieux et réfrigérant sauvetage.

Les skis. — Les skis, longs patins en bois appelés « skidor » en suédois, constituent en hiver le moyen de locomotion le plus utile et le plus généralement répandu dans une grande partie de la Suède. De même que le roulage est forcément remplacé par le traînage, il serait lent et difficile, pour le piéton, de circuler dans les campagnes recouvertes d'un épais manteau de neige, sans le secours des skis ; car il courrait le risque de s'enliser à chaque pas.

Les skis se composent de minces lames de bois légèrement cintrées, relevées vers l'avant afin de franchir les petites aspérités du sol sans les heurter ; ils ont trois mètres environ de longueur, huit centimètres de largeur et trois centimètres d'épaisseur au milieu, pour s'amincir vers les extrémités à un centimètre à peine.

Un peu en arrière du centre de gravité du ski, l'extrémité du pied s'engage sous une solide courroie fixe, à droite et à gauche

de laquelle des lanières, ou encore un solide jonc recourbé dans lequel s'engage le pied, maintient celui-ci au-dessus du talon, qui doit rester libre pour permettre la translation par des glissées parallèles et successives. Afin de mieux assurer le pied dans la courroie fixe du ski, le coureur chausse des brodequins d'un modèle lapon, dont les bouts sont recourbés vers le haut. La pointe du pied doit maintenir constamment le ski en contact avec la neige, tandis que la propulsion est



Fig. 96.

obtenue par la flexion alternative des genoux, aidée, principalement dans les montées, par l'appui que donne un ou deux bambous ferrés et munis de rondelles en cuir; afin de mieux mordre le sol, tout en évitant un enfoncement exagéré dans la neige.

Ce mécanisme est bien indiqué par les figures 96 et 97, prises sur un fiord au nord de Stockholm; elles représentent précisément les deux obligeants officiers de la Garde royale de Svéa qui nous initièrent à cet utile moyen de locomotion.

En terrain horizontal, l'impulsion acquise permet au coureur expérimenté — « skidlöpare » —, d'atteindre la vitesse d'un

cheval au petit trot; et, en terrain accidenté, de couvrir des étapes moyennes journalières de 75 kilomètres.

Toujours le parallélisme des patins doit être rigoureusement maintenu pendant la propulsion, car le croisement des extrémités recourbées détermine infailliblement une chute, qu'heureusement amortit la neige; c'est précisément cette circonstance qui nous a permis d'atteindre le chiffre respectable de 35 culbutes en trois heures, lors de notre première sortie



Fig. 97.

« på skidor ». Cette leçon, commencée sur la surface horizontale d'un lac, s'était d'ailleurs continuée par monts et par vaux, à travers bois et collines. L'attrait sportif du ski réside surtout dans la possibilité de ne connaître aucun obstacle à la marche, et d'arriver à dévaler du haut de pentes longues et abruptes avec une vitesse qui peut devenir si grande, que le lapon, armé seulement d'une pique, l'utilise pour atteindre le loup à la chasse.

Dans les descentes rapides, la glissade sur ces longues et minces lames de bois devient tellement vertigineuse, que la respiration en est rendue difficile; le bâton alors, de propulseur

devient un guide et même un frein puissant, mordant la neige durcie de sa pointe ferrée. Mais un obstacle inattendu surgit inopinément : roc, arrachement brusque et trop élevé du sol ; une chute volontaire immédiate en pleine neige peut seule alors sauver l'audacieux sportman, encore doit-il savoir s'y décider à temps.

Les montées s'opèrent de façon moins périlleuse et moins sensationnelle ; elles constituent le revers de la médaille pour



Fig. 98.

le « skidlöpare » qui, pour éviter les glissades en arrière, doit adopter le mode de locomotion latéral du crabe ou la marche croisée, avec une obliquité proportionnée à l'inclinaison de la montagne, les skis formant en quelque sorte escalier dans la neige.

Dans les régions septentrionales, et principalement en Laponie, l'habitant muni des skis s'attèle au renne, afin de franchir rapidement de grands espaces sans fatigue. Ce moyen original de locomotion est devenu un sport plus au sud du pays, où le renne est souvent remplacé par le cheval qui, grâce aux ingénieuses ferrures adoptées dans l'armée suédoise, peut

évoluer sur la glace comme sur une plaine d'exercice. La figure 98 représente le lieutenant d'artillerie Carlberg, vainqueur en 1901 d'un raid de 70 kilomètres, couru en 2 h. 30′ entre Stockholm et Upsal.

L'infanterie, stationnée dans le centre et le nord de la Suède, est réglementairement exercée à courir sur les skis, comme le représente le cliché 99 montrant une section de recrues visiblement novices dans cet art, qui rejoint la garni-



Fig. 99.

son de Stockholm après une expédition mouvementée exécutée sans armes ni bagages. Mais lorsque les chutes ne sont plus qu'exceptionnellement à craindre et que le soldat est rompu à cet exercice, c'est bientôt complètement équipée et armée que la troupe manœuvre et combat sur les skis avec ordre et célérité.

Nous avons affirmé que certains sports, très populaires et très répandus en Suède, exigent une vigueur, une audace, un sang-froid exceptionnels ; le sport auquel nous faisions surtout allusion est le *saut* exécuté au moyen des skis sur les pentes abruptes des collines neigeuses.

Le sportman se place au sommet d'une colline très escarpée, de 100 à 150 mètres de hauteur, présentant sur son flanc une brusque dénivellation rocheuse, et dont la pente s'infléchit ensuite pour s'éteindre insensiblement vers une surface plane. Le sauteur sur skis se laisse glisser sur les longs patins avec une vitesse sans cesse croissante, qui atteint bientôt celle d'un cheval de sang lancé en pleine charge ; il arrive ainsi en un point où brusquement le sol se dérobe sous lui.



Fig. 100.

Lancé dans l'espace comme une flèche, l'audacieux sauteur décrit une courbe descendante dans l'air, pour ne retomber sur le flanc de la montagne que 20, 30 et même 40 mètres plus loin ; le record de 43 mètres a été atteint par un sauteur norvégien (fig. 102 et 103).

Au moment où se termine ce saut titanesque sur le flanc abrupt de la colline, la chute se transforme presque entièrement en une augmentation brusque de la vitesse acquise, imprimant ainsi au sauteur un élan vertigineux.

Les concours de sauts de Saltjöbaden, en 1899, réunissaient une centaine de concurrents. Au moment où chaque sauteur

va se laisser glisser du haut de la colline (fig. 100), une sonnerie de trompette, répétée ensuite au bas de la pente (fig. 101) fait retentir les airs pour annoncer que la route est libre.

Le public, massé sur la glace du fiord et sur des gradins placés à mi-côte, applaudit aux meilleurs sauteurs, ceux qui parviennent à augmenter l'amplitude du saut par un vigoureux coup de jarret donné au moment de quitter le sol pour être lancés dans l'espace. Mais les bravos accueillent surtout les



Fig. 101.

concurrents qui savent conserver une attitude correcte, un équilibre parfait — et il s'en trouve souvent — pendant ce véritable vol d'oiseau exécuté dans l'espace. Les figures 102 et 103 représentent des sauteurs sur skis franchissant la belle et large piste de saut de Holmenkollen, près de Christiania. Pour pouvoir photographier le second de ces sauts titanesques, l'appareil a dû être dirigé obliquement vers le haut; ce qui atténue l'impression vertigineuse que donne ce saut exécuté dans le vide.

Presque toutes les villes de la Scandinavie organisent annuellement des concours de saut sur skis, et, bien souvent,



Fig. 102. — Concours de saut sur skis a Holmenkollen.

Sa Majesté le Roi, les Princes de la famille royale et des hauts fonctionnaires de l'État, honorent de leur présence ces fêtes qui célèbrent et exaltent l'énergique éducation physique de la nation.

Mais comment donc ces sportsmen audacieux peuvent-ils exécuter ces sauts prodigieux là où d'autres se briseraient bras



Fig. 103.

et jambes? La raison en est simple : ces jeunes gens ayant fait de la gymnastique éducative régulièrement pendant toute leur jeunesse, ont le corps merveilleusement développé, robuste et assoupli; les jambes, les reins et tous les muscles qui contribuent au maintien de l'équilibre sont énergiquement et complètement exercés.

Tels sont les résultats que produit cette « *gymnastique de malade* », comme l'appellent parfois certains détracteurs fort

mal renseignés ou inspirés, qui confondent sans doute la gymnastique éducative suédoise avec la gymnastique médicale et orthopédique suédoise, cette dernière malheureusement encore très imparfaitement connue en Belgique.

Les sports en été.

Nous démontrerons successivement la valeur éducative des sports athlétiques les plus généralement pratiqués en Suède et dans nos climats; puis nous établirons, au moyen notamment des performances réalisées aux Jeux Olympiques d'Athènes par des sportsmen amateurs appartenant à toutes les nations civilisées, combien la gymnastique suédoise prépare admirablement et complètement le corps à l'exécution aisée et sans danger de tous les sports rationnels. Nous disons rationnels, car nous ne pouvons comprendre dans cette catégorie, ainsi que nous l'avons démontré précédemment, le sport aérien de la gymnastique aux agrès de suspension, dont les adeptes s'abstiennent, sagement d'ailleurs, de se mesurer jamais avec des hommes exercés normalement sur leurs deux jambes.

MARCHE DE VITESSE. — Le pédestrianisme est certes un exercice excellent, quand il a pour tendance de pousser la jeunesse aux excursions et aux voyages. La marche est le plus naturel et le plus élémentaire de tous les moyens de développement corporel. Elle exerce modérément et judicieusement la musculature, donne une circulation et une respiration active et régulière, calme le système nerveux, procure la santé et favorise même la pensée.

La marche constitue le meilleur exercice pour stimuler la nutrition générale de l'organisme.

Mais le sport consistant à *marcher* au plus vite sur un parcours déterminé, est une véritable aberration sportive; car

l'homme dispose pour franchir rapidement un espace de terrain, d'une allure plus favorable, la course, qu'il peut avantageusement combiner avec la marche pour franchir de longues distances. Ce sport, aussi inutile que nuisible, n'est pas en honneur en Suède.

Qu'il nous suffise, en effet, d'évoquer le spectacle ridicule des marcheurs de vitesse qui s'exercent le long des boulevards de nos grandes villes, pour faire comprendre que cette allure saccadée, disloquée, essoufflante, forcée et contre nature, loin de fortifier l'organisme et de le développer normalement, a plutôt pour conséquence de le détruire et de déséquilibrer la démarche. L'aspect physique de ces marcheurs de vitesse le démontre surabondamment.

Ce n'est plus ni marcher, ni courir; l'on arrive à une allure mixte, conventionnelle, invraisemblable, accompagnée de haussements d'épaules, de rotations exagérées du tronc et de projections des bras fléchis à chaque pas devant le corps.

Forcer une allure, mène toujours au surmenage et à la perte de la souplesse dans l'allure normale. Cette vérité n'est que trop connue dans le sport hippique.

L'on peut mettre à profit sa vigueur, son développement physique, pour se livrer à un semblable sport; mais on ne parviendra pas à se perfectionner physiquement par la pratique de cet exercice anti-naturel, au contraire.

Si nous condamnons la marche de vitesse comme étant anti-naturelle, nous ne comprenons cependant pas dans le *pédestrianisme* sain et tonique, les molles flâneries traditionnelles de beaucoup de nos collèges urbains, dont les élèves défilent en longues théories le long de nos promenades publiques; c'est de l'*aérage humain*, et rien de plus.

La Course. — La course est, après la marche cadencée normale, le sport le plus naturel, le plus en rapport avec notre organisme, qui s'est principalement développé par la marche et la course.

La course de vitesse de 100 mètres exige, pour vaincre, des hommes de haute stature, très robustes, fortement musclés, au thorax puissant, aux épaules larges.

Il en est ainsi, mais à un degré moindre, pour toutes les courses exécutées sur un faible parcours, le mille au maximum.

La course de demi-fond, de 5 milles environ, exige des moteurs moins puissants, un peu plus légers, mais élancés, vigoureux et toujours d'un développement thoracique puissant.

La différence s'accentue encore pour la *course de fond,* caractérisée par la course de Marathon de 42 kilomètres, dont les vainqueurs sont plutôt de taille moyenne, plus légers, mais au thorax proportionnellement très développé.

La distance à parcourir opère donc une certaine sélection, mais toujours le foyer vital — le thorax — est puissamment développé : l'on court avec ses poumons et son cœur, autant, sinon plus qu'avec le train inférieur.

La course étant non seulement un sport, mais presqu'une fonction naturelle à l'homme, il est intéressant d'établir quelles sont les nations qui se sont distinguées dans les différentes courses aux Jeux Olympiques d'Athènes en 1906; nous pourrons en conclure pratiquement quelles sont celles dont les méthodes d'éducation physique sont les plus rationnelles.

Si nous additionnons, par nationalité, les trois premiers prix remportés dans chacune des épreuves, nous trouvons :

7	Américains	sur	37	inscrits.
4	Anglais	»	31	»
4	Suédois	»	15	»
2	Australiens	»	7	»
1	Canadien	»	1	»

Sur les 130 concurrents d'autres nationalités, *aucun n'a pu se classer* dans les épreuves de la course ; tandis que 4 coureurs sur 15 de nationalité suédoise sont parvenus à se classer ; soit 1/3 environ des inscrits.

C'est le triomphe pratique incontestable de la gymnastique

éducative et des sports rationnellement exécutés sur les deux jambes.

La course de vitesse exige une dépense d'énergie extrême. Exécutée sur 100 mètres, c'est à peine si le coureur parvient à respirer en chemin ; il arrive au but à demi-essoufflé, la face contractée par l'effort, s'il n'est pas méthodiquement entraîné.

La course de fond ou de résistance, dont les conditions d'exécution se rapprochent plus de la course naturelle cadencée, exige seulement un organisme souple et résistant, une musculature moyenne, un cœur intact, un thorax développé et un entraînement méthodique, pour vaincre. Il est vraiment remarquable que, dès lors, la Suède s'est classée en tête de toutes les nations aux Jeux Olympiques d'Athènes. En effet, en additionnant par nationalité les trois premiers prix à partir de la course de 1500 mètres, de 5 milles (8045 mètres), jusques et y-compris, celle de 42 kilomètres, l'on trouve la proportion suivante :

4 Suédois.
2 Américains.
1 Anglais.
1 Canadien.

Dans l'épreuve de la course de Marathon (42 kilomètres parcourus en moins de trois heures), considérée assez judicieusement comme le critérium de la résistance physique, aussi bien que de l'énergie du caractère, sur 53 concurrents dont 3 Suédois : le second, le quatrième et le sixième sont de nationalité suédoise. Et cependant, cette nation est à peine entrée depuis vingt-cinq années dans la voie *sportive*, entraînée par la parole persuasive du colonel Balck ! Nous devons donc en conclure que c'est non pas à une sélection produite dans la race par l'entraînement sportif — comme le cas s'observe chez les anglo-saxons, — mais par l'influence de l'admirable système de gymnastique de Ling, que les Suédois doivent d'avoir brillé *indistinctement dans l'exécution de tous les sports athlétiques, qui exigent un développement musculaire harmonieux sur un moteur puissant.*

Nous ne pouvons donner ici toutes les règles de l'entraînement aux concours sportifs ; mais nous en signalons l'importance, de façon à prévenir les abus qui ont créé dans d'autres pays, depuis quelques années, les inaptes au service militaire pour surmenage sportif, — lisez cœur forcé, — plaie dont les États-Unis d'Amérique et la France ont souffert, et dont la course cycliste constitue la grande et principale pépinière.

Hâtons-nous de proclamer bien haut, que jamais ces accidents n'ont été de nature à déprimer un peuple ou une race, comme contribue à le faire le manque ou l'insuffisance d'exercices physiques, origine de la neurasthénie, de la tuberculose et de la faiblesse physique et morale. L'excès en tout est un défaut, et en tout il faut de la méthode.

La préparation intégrale du corps par la gymnastique éducative constitue une garantie précieuse contre le surmenage sportif, en règle absolument générale ; cette remarque s'applique à toutes les activités sportives.

Cross Country. — Bien que ce sport, très en honneur en Suède, n'ait point été organisé à Athènes, nous le signalons comme étant le sport d'application le plus intéressant et le plus varié que l'on puisse organiser dans les Collèges, l'Armée et les Sociétés sportives.

Il consiste à parcourir dans la campagne une piste d'une étendue maximum de 15 kilomètres, parsemée d'obstacles naturels, choisis d'après l'âge et la vigueur des jeunes gens.

Les sauts. — Les sauts constituent, comme la course, une activité physique naturelle ; mais l'homme s'est incontestablement formé et développé dans la nature, beaucoup plus par ce que nous appellerons la fonction de la marche et de la course, que par les sauts. Il en résulte non seulement que les excès et les exagérations dans l'exécution des sauts peuvent présenter plus d'inconvénients, mais que des déformations

corporelles, conséquences d'une transformation musculaire rendant cet exercice plus aisé, atteindront la jeunesse qui s'y adonne trop exclusivement; principalement le saut en hauteur exécuté toujours avec très peu d'élan ou même sans élan. Cette conséquence de la spécialisation sportive à outrance était comprise par les éducateurs physiques de la Grèce antique; car, après la course, exécutée exclusivement au début, les jeux athlétiques se composaient toujours de séries d'exercices dont l'ensemble devait rendre le corps harmonieusement développé. C'est le principe qui a présidé au groupement des exercices en pentathle et en hexathle athlétiques; comprenant : la course, le saut, la lutte, le jet du disque et du javelot, etc.

Les figures 36[a] et 86 représentent des sauts sportifs exécutés par des gymnastes suédois.

Les sauts en longueur, qui nécessitent un élan vigoureux et la plus grande vitesse possible, présentent moins d'inconvénients à être exécutés trop exclusivement. Les athlètes qui y excellent sont généralement très vigoureux de tout le corps et se rapprochent, comme conformation, du robuste coureur de vitesse.

Le saut triple n'est qu'une variété du saut en longueur; la chute est exécutée sur un seul pied et suivie de deux autres bonds exécutés alternativement sur chacune des jambes. Il constitue une variété du saut en longueur.

En résumé, tous les genres de sauts peuvent être adoptés, à la condition de ne point se spécialiser trop exclusivement aux sauts exécutés avec faible élan; d'autant plus qu'il importe de ne pas oublier que les sauts sont caractérisés, au point de vue physiologique, par un arrêt complet de la respiration pendant toute la durée de la trajectoire parcourue.

Le *saut de haie* est constitué par une course de vitesse de 110 mètres, coupée de bonds pour franchir une série de dix haies légères en bois, de $0^m,90$ ou de $1^m,10$ de hauteur, espacées de 10 mètres.

La course domine et le saut est relativement modéré comme amplitude. C'est donc un excellent sport, qui contribue à

développer judicieusement le corps, à rendre agile, adroit et énergique, surtout dès que la vitesse intervient.

Le *saut à la perche* exerce également les bras, les jambes et le tronc ; il nécessite de la vigueur, de l'adresse et permet, par une pratique constante et grâce au secours de la perche qui transforme la vitesse en projection en hauteur, d'arriver à des performances très grandes sans une vigueur physique remarquable.

L'exercice trop exclusif du saut en hauteur à la perche, exécuté sans style, c'est-à-dire sans correction dans l'attitude, ni équilibre dans l'espace, peut provoquer un développement très peu harmonieux du corps. La figure 87 représente un sportman suédois exécutant le saut à la perche avec une rare perfection dans l'attitude ; celle-ci étant précisément celle de l'extension du corps en arrière, qui est d'une application constante en gymnastique éducative suédoise.

Pour l'ensemble des concours de sauts organisés aux Jeux Olympiques d'Athènes, si l'on additionne par nationalité les prix décernés, l'on trouve :

11 victoires américaines, 4 victoires anglaises, 1 victoire belge, 1 victoire suédoise, 1 victoire hongroise, 1 victoire française (saut à la perche), 1 victoire grecque.

Comme dans les courses, mais à un degré un peu moindre, — car la spécialisation intervient pour un plus grand facteur —, c'est la preuve de la supériorité des sports exécutés sur les deux jambes, sur la gymnastique acrobatique ; dont les représentants n'ont remporté aucune victoire dans aucune manifestation sportive quelconque, sinon dans leurs exercices conventionnels du sport aérien.

La lutte gréco-romaine. — La lutte gréco-romaine est très favorable pour le développement musculaire (fig. 108). Elle tend à rendre la musculature un peu trop lourde, si elle est trop exclusivement pratiquée.

Il est difficile d'éviter que la lutte ne devienne d'une

application un peu brutale ; de plus, la masse du corps intervient comme un facteur très favorable au succès ; aussi classe-t-on les concurrents en poids légers, moyens et lourds.

La lutte contribue à développer la volonté et l'endurance, elle arme contre la douleur et trempe le caractère, parce que ce n'est pas une résistance passive qu'il faut vaincre, mais une autre volonté agissant sans cesse avec énergie pour contrarier la vôtre.

Nous ne saurions toutefois recommander ce sport pour les collèges et universités sans quelques réserves. En effet, la généralisation de son application est difficile, elle prête à des abus de force et à la brutalité, elle manque d'élégance et ne corrige nullement les mauvaises attitudes scolaires, puisque l'athlète s'exerce presque toujours en flexion et en contraction des bras qui compriment la poitrine servant de point d'appui.

L'un des délégués aux Jeux Olympiques d'Athènes, nous disait que la lutte était un sport peu recommandable pour ses compatriotes, parce que fatalement elle dégénérait plus tard en combat et même en vendetta, le vaincu s'armant d'un couteau pour venger son échec.

L'on voit par là que c'est bien dans les jeux et les applications sportives qu'il faut tenir compte du caractère et du tempérament national ; mais non pas, sous prétexte d'éclectisme, en dénaturant la gymnastique éducative qui ne tient compte que de l'anatomie et de la physiologie humaines, lesquelles ne diffèrent nullement suivant les nations.

Le foot-ball. — Le type le plus parfait des jeux athlétiques collectifs est le foot-ball association, qui est assez répandu en Suède, particulièrement dans les collèges, lesquels disposent toujours de cours suffisamment vastes, comme le montre notamment la figure 64. Si ce jeu nécessite un espace assez étendu, il exige un matériel peu coûteux et facile à installer.

Le foot-ball association est le jeu collectif par excellence ; il faudrait l'organiser dans tous les collèges et universités

indistinctement, comme il l'est actuellement dans notre armée; tandis que le foot-ball rugby prête plus facilement à des abus et peut causer des accidents, si le sol n'est pas très élastique.

Ce sont les accidents possibles qui font hésiter quelques personnes timorées à adopter le foot-ball pour l'éducation physique de notre jeunesse scolaire; mais si des accidents peuvent toujours se produire, ils sont extrêmement rares.

Cesse-t-on de monter à cheval, de patiner, parce que des accidents sont possibles?

Un corps faible, dominé par des nerfs agités, une volonté hésitante, voilà les accidents innombrables et chroniques dont est affligée la jeunesse scolaire, que des pédagogues ou des parents indifférents, imprévoyants ou timorés, veulent mettre systématiquement à l'abri de tout accident sportif possible.

Nous n'hésitons pas à recommander la pratique du foot-ball dès l'âge de 10 à 11 ans dans les écoles; l'essentiel est de ne mettre en présence que des élèves ayant sensiblement le même âge, comme l'expérience l'a démontré avec succès dans quelques collèges belges.

Nous avons joué le rugby au collège pendant cinq années; nous avons introduit le foot-ball association à l'École Normale de gymnastique et d'escrime de Belgique depuis six années, et jamais nous n'avons constaté un accident sérieux, les élèves étant d'ailleurs assouplis et équilibrés par la gymnastique suédoise et non plus par celle aux agrès de suspension, qui ne prépare point à se mouvoir lorsque l'on se trouve placé sur les deux jambes.

Le lawn-tennis. — Le lawn-tennis est un jeu très assouplissant, comportant des mouvements très variés; il peut être joué en plein air, ou sous toit dans la mauvaise saison, et les deux sexes peuvent s'y livrer simultanément, qualité fort rare dans les sports. Il a l'inconvénient de faire travailler plus fréquemment et plus énergiquement les muscles de la partie antérieure du thorax, que les fixateurs de l'épaule en arrière,

et, par conséquent, n'est pas de nature à corriger complètement les mauvaises attitudes scolaires sans le secours de la gymnastique éducative ou l'influence correctrice d'un sport comportant plus d'extensions.

Ce jeu nécessite des emplacements spéciaux, bien préparés et entretenus, ainsi qu'un matériel assez cher et exigeant un renouvellement fréquent. Enfin, il n'exerce simultanément que peu de personnes sur un assez vaste terrain.



Fig. 104.

Le lawn-tennis est très répandu, comme sport d'été, dans les collèges et les universités de la Suède et des pays anglo-saxons; mais il constitue plutôt le jeu par excellence lorsque jeunes gens et jeunes filles se délassent au grand air pendant les villégiatures à la campagne.

Sports de jet. — Quelques sports originaires de la Grèce antique ont été introduits récemment en Suède par le lieutenant-colonel Balck, notamment le lancement du boulet (fig. 104) et celui du disque (fig. 105); le premier doit être lancé en une seule foulée, le second sans sortir d'un cercle de deux

mètres de diamètre tracé sur le sol. Le plus élégant de ces jeux anciens est incontestablement le jet du javelot (fig. 106), hampe en bois terminée par une pointe métallique, pouvant être lancée à 50 mètres de distance par un homme vigoureux et exercé. Faut-il ajouter que non seulement tous ces exercices doivent être exécutés successivement des deux mains, mais que la correction de la position conservée pendant leur exécution intervient largement pour déterminer les mérites des concur-



Fig. 105.

rents. Les incorrections dans la forme sont d'ailleurs un indice certain d'une vigueur ou d'un assouplissement insuffisants, provoquant un manque d'équilibre, d'aisance et de sûreté dans les exercices.

Voici, par nationalité, les lauréats des concours de lancement aux jeux Olympiques d'Athènes : Suédois, quatre victoires; Grèce, quatre victoires ; Finlande, deux victoires ; Amérique, trois victoires; Hongrie, deux victoires.

Si l'on considère que la vigueur, la souplesse et l'agilité sont également nécessaires pour l'exécution des exercices de lancement, l'on constate que la Suède a autant de victoires que la

Grèce où ces sports sont traditionnels. Les Finlandais, ayant adopté depuis de longues années la méthode de Ling, il y a donc six victoires pour les sportsmen ayant pratiqué pendant toute leur jeunesse la gymnastique éducative de Ling, bien qu'ils ne se soient pas spécialisés à ces exercices.

Ces résultats démontrent pratiquement que le reproche fait à la gymnastique suédoise, de ne point comporter de « *contraction balistique* », n'est guère justifié ; puisque les



Fig. 106.

Suédois excellent dans les exercices de lancement, c'est-à-dire de ceux dans lesquels la contraction synergique de certains groupes musculaires doit produire un effet très improprement appelé *balistique* par certains auteurs. Tous les exercices d'extension et d'oscillation rapides des bras, de même que les exercices de saut seraient dès lors balistiques ; ils existent dans la méthode de Ling.

La gymnastique éducative doit préparer le corps, et principalement le système nerveux, à l'exécution aisée de toutes les applications sportives, mais non en comporter toutes les multiples combinaisons.

Les partisans de la méthode bâtarde, dite éclectique, estiment qu'un coup de poing et sa parade constituent un exercice de la gymnastique éducative dont l'action est anatomiquement et physiologiquement différente de celle produite par une extension complète du bras, et que les exercices de la boxe méritent par conséquent un classement spécial et nécessaire dans chaque leçon de gymnastique.

Nous estimons qu'il existe en effet, au point de vue du développement et de l'assouplissement rationnel du corps, une différence anatomique entre les conditions d'exécution de l'extension des bras prescrite en gymnastique suédoise et un coup de poing ; c'est que la gymnastique suédoise fait exécuter des extensions complètes des membres supérieurs, y compris les extenseurs des doigts ; tandis que le coup de poing constitue une extension incomplète des bras, non compris les extenseurs des doigts ; l'extension complète n'étant ni plus ni moins énergique que l'extension exécutée avec le poing fermé, adoptée également par la méthode dite nationale belge. En réalité, l'on ferme le poing dans la boxe, pour faire du mal à son adversaire en évitant de se faire mal à soi-même ; voilà tout.

Nous estimons que les mouvements de la gymnastique éducative doivent être *les plus simples et les plus complets,* pour atteindre au développement et à l'assouplissement rationnel et intégral du corps humain ; nous l'avons écrit dans l'avant-propos de la *Méthode de gymnastique éducative* professée à l'École Normale de gymnastique et d'escrime de Belgique. Aussi, avons-nous classé parmi les *applications sportives* recommandées page 211 de cet ouvrage : la boxe française, le ballon au pied, les jeux de paume, le lancement du disque, du javelot, du boulet et de la poutre. Mais ce n'est pas en introduisant inconsidérément, sous un vain prétexte d'éclectisme, la boxe, comme groupe élémentaire dans la gymnastique éducative de développement et d'assouplissement, que les éclectiques ont corrigé les prétendues lacunes de la méthode suédoise ; ils

ont simplement confondu la gymnastique éducative avec les jeux et les applications sportives, et le reproche fait à la méthode suédoise, de ne point comporter de contractions dites « balistiques », n'est qu'une argumentation pseudo-scientifique pour chercher à atténuer cette erreur de leur propre méthode.

Comme l'a très judicieusement fait observer le colonel breveté d'État-Major Coste, commandant l'École normale de gymnastique de Joinville-le-Pont, en gymnastique éducative l'on maintient l'effort nécessaire pour conserver une attitude utile au développement rationnel du corps, tandis que dans les jeux et les sports l'on s'efforce de réduire l'effort nécessaire pour atteindre un but; tel est le principe élémentaire qui différencie la gymnastique éducative des applications sportives, principe que nos adversaires éclectiques n'ont point compris.

Et puis, dès que l'on admet avec le Congrès d'éducation physique de Paris en 1900, que *la gymnastique doit être basée sur la science;* nous ne concevons pas plus l'existence d'une gymnastique éducative éclectique, que celle de mathématiques, d'une chimie ou d'une anatomie humaine éclectiques.

Le tir aux armes a feu. — Le tir n'a pas un caractère athlétique proprement dit, mais il exige cependant des nerfs calmes et de la volonté, pour *résister* à un tir de concours. Ce sport exige un grand calme pour y réussir, et tend à rendre ses adeptes d'une sobriété exemplaire, en règle assez générale. Il en est ainsi des sports d'adresse et de précision, comme des sports de vigueur athlétique; mais l'influence de l'état du système nerveux est plus immédiat et plus sensible dans l'exécution des sports d'adresse et de précision.

Nous envisagerons le tir de guerre au point de vue de son apprentissage par la jeunesse virile; car nous croyons qu'il doit commencer au Collège et se continuer à l'Université, si l'on veut sérieusement et efficacement développer le goût de ce sport si utile à la défense du pays. Tous les exercices physiques

qui exigent une grande habileté et de la virtuosité, doivent commencer au plus tard vers 15 ou 16 ans.

Dans le tir, il s'agit de développer la précision de l'œil dans la visée, de l'accoutumer à voir juste et de loin ; il s'agit aussi d'assouplir et de développer les muscles qui assurent de la fixité dans la mise en joue, et de donner de la délicatesse au doigté, dans le maniement de la détente. Toutes ces aptitudes se développent plus favorablement pendant l'achèvement de la croissance du corps. De plus, l'écolier de 15 à 16 ans considère le tir comme un véritable délassement.

Le secret de l'habileté des Boers dans le tir, c'est qu'ils s'y exercent déjà dès l'enfance.

La Suède a organisé dans toutes les écoles moyennes des exercices de tir réduit à 10 mètres au fusil de guerre chargé de capsules à ballettes. Ces exercices sont dirigés par le professeur de gymnastique, — généralement un ancien officier de l'armée —, aidé de deux ou trois sous-officiers en activité de service qui surveillent ensuite le nettoyage des armes, toujours délivrées par l'Etat.

Pendant la dernière année d'études, les collégiens se rendent aux stands des garnisons pour y exécuter un tir avec cartouches de guerre, et chaque année ont lieu des concours scolaires de tir auxquels sont affectés des prix offerts par le Gouvernement, de généreux donateurs et des Sociétés sportives.

Le service militaire étant personnel et général en Suède, tous les professeurs et instituteurs sont aptes à défendre leur Patrie, et, par conséquent aussi, à collaborer sérieusement à cette ébauche d'instruction patriotique dans les écoles.

Les sports dans l'armée. — Dans l'armée même, les chefs s'efforcent de faire bénéficier les militaires de l'effet puissant et salutaire des jeux et des sports pour développer la vigueur générale et le caractère. Les régiments et les compagnies possèdent souvent un matériel spécial à cet usage, et il n'est pas rare de voir des officiers, des gradés et des soldats

s'exerçant à des jeux variés, sur les plaines d'exercices ou dans les cours des casernes. L'on met à profit l'époque du « régiments mötet », qui réunit annuellement les hommes du service personnel et général, et l'on organise de grands tournois militaires, pour l'organisation desquels les parcs privés de sports sont mis gratuitement, c'est-à-dire patriotiquement, à la disposition de l'autorité militaire ; comme ils le sont en



Fig. 107.

Belgique depuis trois ans, grâce à l'accord que nous avons fait avec les dirigeants de l'Union belge des sociétés de sports athlétiques, auxquels nous tenons à exprimer toute notre gratitude, et tout particulièrement à leur distingué président le Baron Ed. de Laveleye.

Dans l'armée suédoise, la lutte gréco-romaine (fig. 107), la course pédestre et d'estafette, la vélocipédie, les sauts en longueur et en hauteur, la traction de la corde par équipe (fig. 108), et la plupart des autres sports athlétiques, sont les principaux attraits de ces fêtes sportives militaires annuelles, auxquelles assistent S. M. le Roi et des Princes de la famille royale.

Les prix dans les concours scandinaves consistent souvent en « bägare », coupes en argent dont la grandeur, la richesse de la ciselure et de la gravure, varient suivant la générosité des donateurs et l'importance des concours.

En Belgique, Son Altesse Royale Monseigneur le Prince Albert a doté l'armée de superbes « Coupes challenges » à disputer annuellement dans les championnats inter-régimentaires de foot-ball et de sports athlétiques; trophées sportifs



Fig. 108.

que les Régiments auxquels appartiennent les équipes victorieuses, conservent pendant une année.

Équitation. — Sauf dans la province de Scanie, située au sud de la Péninsule, l'équitation est peu répandue en Suède; l'élevage du cheval y est d'ailleurs difficile et les longs hivers sont peu favorables aux exercices équestres. Néanmoins, les instructeurs militaires sont souvent des écuyers consommés, dont quelques-uns ont suivi pratiquement les cours, et conservé les traditions des grandes écoles de cavalerie de la France, de l'Allemagne et de l'Autriche. Aussi, le dressage, la conduite

et l'entraînement du cheval atteignent-ils dans l'armée un très grand degré de perfection.

Le gentleman est seul admis à courir sur les champs de course suédois, et l'officier y participe toujours revêtu de son uniforme. Ces concours sont une école d'énergie et d'activité dans un art utile, et toute spéculation ou combinaison financière en est rigoureusement écartée.

Nous avons assisté à un très intéressant carrousel qui eut lieu



Fig. 109.

à Stockholm dans « Idrotts Parken », lors d'une grande fête militaire. Les sous-officiers et les cavaliers de la garnison, notamment ceux de la Garde Royale à cheval (fig. 109), participaient à ce tournoi.

Le long de la grande piste, l'on avait planté, à 15 mètres de distance, des poteaux sur lesquels étaient déposés de petits cubes en bois de huit centimètres de côté ; le dernier de ceux-ci, placé devant la tribune royale, étant remplacé par une boule en cire de la grosseur d'une orange. Lancés au galop et le sabre placé en garde, les cavaliers, passant alternativement à droite puis à gauche des poteaux devaient, tantôt d'un

coup d'estoc, tantôt d'un coup de taille, abattre les petits cubes en bois; tandis que la boule devait rester piquée à la pointe du sabre. Une cinquantaine de cavaliers environ figurèrent avec honneur dans ce carrousel, et plusieurs d'entre eux, ayant rempli toutes les conditions du concours, durent barrer pour le premier prix.

Nous eûmes plus tard l'occasion d'assister à une expédition équestre d'un caractère particulièrement original et audacieux. Les jeunes officiers du 1er régiment d'artillerie de Svéa, réunis au polygone de tir de Marma, où nous reçûmes une très cordiale hospitalité, organisèrent pendant notre séjour une chevauchée traditionnelle, qui montre le degré de hardiesse de ces jeunes gens et leur mépris du danger. Montés sur des chevaux de troupe dépourvus de tout autre harnachement qu'un bridon, ils exécutèrent la nuit, à travers bois et bruyères, une sorte de steeple-chase à la poursuite d'un camarade muni d'une lanterne. Pour se rendre mutuellement visibles dans l'obscurité, les poursuivants revêtent une chemise par dessus l'uniforme et se coiffent d'un turban blanc.

Rarement ces expéditions se terminent sans quelque chute et, ce soir-là, deux officiers manquaient à l'appel des participants au retour de cette dangereuse équipée. L'un d'eux revint bientôt assez ingambe, et l'on allait se déterminer à se mettre à la recherche du second, quand il survint légèrement éclopé d'un panache exécuté par son cheval en pleine nuit dans la forêt.

Quant aux chevaux, l'autorité militaire estime qu'une éducation équestre énergique des officiers ne peut être assurée sans quelques sacrifices, voire même de temps à autre la mise hors de service d'une monture; et le Général Inspecteur de l'artillerie qui se trouvait précisément au camp, après avoir assisté devant le mess au défilé des sportsmen, toujours en costume caractéristique, eut soin de féliciter chaudement les jeunes officiers de leur entrain, constatant que l'équitation énergique était toujours en honneur parmi eux.

La natation. — La natation exerce vigoureusement et symétriquement les bras, les jambes, fortifie très considérablement le thorax et corrige, d'une façon générale, les mauvaises attitudes scolaires.

L'habitude de s'exercer dans l'eau rend l'homme sain, endurant, énergique, utile à ses semblables et à lui-même en maintes circonstances. La natation est éminemment calmante pour le système nerveux et le cerveau en particulier, les mouvements à exécuter étant réguliers, étendus et bientôt automatiques.

Les manières de nager sont très variées ; elles sont complétées par les plongeons, qui stimulent l'audace et le sang-froid. Enfin, l'on peut organiser des concours de natation de vitesse, de plongeons divers, exécuter des jeux collectifs dans l'eau ; tel l'excellent jeu de waterpolo, qui complète très heureusement l'exercice régulier de la natation par des mouvements extrêmement variés.

Toutes les qualités de ce sport admirable, — mais encore insuffisamment généralisé en Belgique, où existe cependant de remarquables équipes —, le rend éminemment recommandable pour la jeunesse ; aussi, estimons-nous que la natation devrait être rendue obligatoire à l'école et au collège, au même titre que la gymnastique. Pas un jeune homme, ni une jeune fille, ne devrait ignorer la natation, et tous les élèves de tous les collèges devraient être conduits obligatoirement au bain au moins une fois par semaine.

Considérez une équipe de nageurs, ce sont tous des hommes dont l'aspect respire la force et la santé : épaules larges, thorax puissants, jambes solides, corps entier harmonieusement musclé, le visage sain et le caractère toujours calme et tolérant.

Le sol sillonné de fleuves, de rivières, recouvert de lacs innombrables aux eaux limpides, la côte parsemée d'une infinité d'îlots et dentelée capricieusement par la mer pour former les fiords gracieux qui la pénètrent profondément, la

Suède est, pendant la courte mais chaude saison estivale, le pays idéal pour se livrer aux plaisirs du canotage et de la natation ; ce dernier étant l'un des exercices les plus complets et les plus salutaires qui soient.

Le citadin en villégiature, aussi bien que le gentilhomme campagnard, se construisent invariablement sur les bords de l'eau une confortable cabine en bois, permettant l'accès aisé de l'eau pour les bains journaliers ; tandis que dans les campagnes, ces discrètes installations sont plus généralement remplacées par un tapis de mousse ou de gazon, protégé par quelque arbrisseau touffu.

Dans les villes, les écoliers sont conduits chaque semaine pendant l'été au bassin de natation. Ce sont les professeurs ou les instituteurs, tous excellents nageurs, qui donnent la leçon de natation, secondés par les meilleurs nageurs qui aident les moins habiles. Puis, sans perdre de vue le côté utilitaire, l'on enseigne encore pratiquement aux élèves comment il faut sauver une personne tombée à l'eau, suivant qu'elle se débat encore ou que l'asphyxie a déjà paralysé ses mouvements. Vient ensuite le sauvetage mutuel d'après des principes exposés et démontrés pratiquement. Parfois le professeur se jette à l'eau, pousse un grand cri et feint une noyade ; les élèves les plus proches se précipitent à son secours, et l'on assiste alors au spectacle peu banal de gamins de 12 à 15 ans ramenant leur instituteur sur la berge. Enfin, le professeur explique, puis montre pratiquement le mécanisme de la respiration artificielle.

Voilà comment, en Suède, la leçon de natation est enseignée aux collégiens ; aussi ne faut-il guère s'étonner si cette méthode, mieux que celle qui s'enseigne uniquement sur une chaise à sangles dans les gymnases, produit des hommes sachant nager et pouvant être éventuellement utiles à eux-mêmes et à leurs semblables.

Mais la natation, simple exercice hygiénique pour la majorité des habitants, devient un sport pour certaines sociétés qui

ont fait une réputation méritée à l'école de natation suédoise. L'audace des plongeurs est surtout remarquable, et l'on assiste presque journellement, dans les bassins de natation, à des plongeons exécutés d'une hauteur de 15 mètres, et au delà (fig. 110). La chute s'exécute parfois les bras étendus latéralement, pour ne les joindre au-dessus de la tête qu'au moment



Fig. 110.

d'atteindre la surface de l'eau, afin d'habituer le plongeur à mesurer le trajet dans l'espace.

C'est l'Amérique, l'Angleterre, la Suède et l'Australie qui, aux Jeux Olympiques d'Athènes de 1906, brillèrent principalement dans les concours de natation.

L'équipe suédoise de natation a donné une séance de démonstration hors concours de jeux dans l'eau, de plongeons, de secours en cas d'accident, qui a constituée une des fêtes

les plus intéressantes données à l'occasion de ces grandioses joutes sportives internationales.

Chose digne de remarque, de même qu'à Athènes les athlètes aux muscles puissants du team américain étaient vainqueurs dans la course de vitesse, et que les Anglais et surtout les Suédois les dépassaient dans la course de demi-fond et de fond ; la même constatation a été faite en ce qui concerne les épreuves de natation. Les causes et les effets en sont les mêmes, ainsi que les conclusions à en tirer au point de vue de l'éducation physique ; nous n'y reviendrons pas. Toujours le fond doit être préféré à la vitesse extrême, de même que l'exercice régulier et modéré qui procure le fond, doit être préféré à l'effort violent et momentané que nécessite la vitesse extrême. Les résultats physiologiques tels que l'endurance, la santé, sont produits par l'exercice modéré et régulier ; l'effort violent est une épreuve qui mesure l'endurance, la force et l'énergie au détriment bien souvent de l'organisme, si on le répète trop souvent.

Nous concluons donc que l'on devrait apprendre à nager à la jeunesse des deux sexes, comme on doit lui apprendre à marcher et à courir ; mais c'est à l'école surtout que la natation devrait être considérée comme un enseignement obligatoire. L'adolescent sachant nager, et habitué dès l'école à se rendre au bain hebdomadairement, ne se privera plus de ce délassement salutaire pendant le restant de son existence.

L'éducation doit développer des habitudes, de bonnes habitudes parmi la jeunesse. Nous recommandons instamment de développer celle de la natation, si hygiénique et si fortifiante, constituant avec la promenade pédestre, le meilleur exercice pour réagir contre le travail cérébral sédentaire et intensif.

L'aviron. — L'aviron est un fort bon exercice pour redresser et corriger les déformations physiques de l'intellectuel moderne. Nous disons moderne, car il est bien entendu que

les grands philosophes et les médecins de la Grèce et de Rome étaient presque tous des athlètes, n'en déplaise à beaucoup de nos pédagogues et médecins modernes, chez lesquels ce mot excite malheureusement encore du dédain.

Les mauvaises attitudes scolaires voûtent le dos, dépriment la poitrine, portent les épaules vers l'avant, relâchent la paroi abdominale et font supporter le corps par des jambes grêles. L'aviron exerce les bras, porte les épaules vers l'arrière par



Fig. 111.

suite de l'incessante et énergique contraction des dorsaux, développe extraordinairement la poitrine, fortifie les reins, la sangle abdominale et même les jambes.

C'est un sport qui exige autant de souplesse que de vigueur, de discipline que de volonté. Mais il est désirable que le sportsman ne voûte point le dos en s'exerçant. A cet égard, il y a deux écoles, et l'équipe belge de huit rameurs, deux fois victorieuse de la Coupe Challenge d'Angleterre, aux régates de Henley, — l'une des plus belles victoires sportives à notre avis qui se puisse remporter —, est de l'école rationnelle.

Le yachting. — L'un des sports les plus généralement répandus en Suède, pendant la saison estivale, est le yachting. Le citadin, s'installant en été sur les rives d'un lac ou d'un fiord, dispose toujours d'une embarcation et souvent même d'un yacht de course.

Chaque année, de grandes régates internationales sont organisées par la société de sport nautique : « Svenska Segel Sällskapet » ; elles ont lieu généralement entre la capitale et



Fig. 112.

la petite baie sablonneuse de Sandhamn, située sur le rivage de la mer.

Les courses qui eurent lieu au mois d'août 1899, de Sandhamn vers Stockholm, se firent par un temps superbe, et il nous serait difficile de décrire l'inoubliable spectacle offert par ces innombrables et gracieuses voilures blanches glissant entre l'azur de l'eau et du ciel, au milieu des pittoresques îlots de l'archipel suédois (fig. 111 et 112).

A la tombée du jour la course était terminée, et quelques vapeurs remorquèrent vers la capitale, en longs et gracieux chapelets, les frêles embarcations.

Lentement, dans la nuit, les mâts, les vergues s'illuminèrent d'une infinité de lanternes vénitiennes, tandis que sur les ponts flamboyaient de multicolores feux de Bengale, aux vives lueurs desquels répondaient, sur le passage du cortège, les mille feux allumés sous les frondaisons verdoyantes des parcs et des villas, qui bordent les rivages si poétiques des fiords de la Suède.

En résumé, nous pouvons affirmer que presque tous les sports modernes sont également en honneur en Suède, et il est permis de dire qu'aussi bien dans les cours des écoles primaires ou moyennes, que sur les plaines d'exercice militaire et les vastes pelouses dépendant des grandes universités, la jeunesse se délasse régulièrement à des jeux qui varient suivant l'âge, le sexe et la saison.

Lorsque le champion ou l'équipe d'un Collège, d'une société ou d'une nation parviennent à vaincre le champion ou l'équipe d'un autre Collège, d'une autre société ou d'une autre nation, il importe de considérer que pour former cet homme ou cette équipe exceptionnelle, il y a des milliers de jeunes gens qui s'exercent dans ces sports, et dont les concurrents victorieux sont les mieux doués physiquement.

L'importance de cette remarque ne doit pas échapper à l'éducateur désireux de se rendre compte de la valeur des concours sportifs au point de vue de l'éducation physique de la jeunesse.

Lorsque l'on a vu dans toute son ampleur cette vie sportive si variée, dans le cadre majestueux de la Nature scandinave, au grand air, sous les rayons vivifiants du soleil, l'on a la conscience qu'elle constitue réellement le complément rationnel, le digne couronnement d'un SYSTÈME D'ÉDUCATION PHYSIQUE PARFAIT.

CONCLUSION

La méthode de gymnastique éducative suédoise, créée par Ling et perfectionnée pendant un siècle par ses successeurs, sous l'égide du célèbre Institut royal de gymnastique de Stockholm, véritable Université de l'éducation physique, est, nous pouvons l'affirmer, le premier et le seul système moderne reposant sur des bases rigoureusement scientifiques ; seul il possède une méthode d'enseignement digne de ce nom, méthode qui a su complètement s'affranchir du fétichisme de l'engin. C'est pourquoi, depuis un demi-siècle, la presque totalité des nations civilisées a envoyé à Stockholm des missions qui, toutes, ont approuvé les principes de la gymnastique suédoise. Il est permis de dire, d'une façon générale, que les méthodes de gymnastique actuellement en honneur dans d'autres pays, doivent ce qu'elles ont de meilleur au système de Ling, dont l'influence salutaire se propage chaque jour davantage, pour le plus grand bien de la jeunesse scolaire.

Ce système, à la perfection scientifique duquel nul autre n'a encore atteint, s'est développé et complété sous l'impulsion d'érudits, dans une Université où l'enseignement pratique et l'instruction théorique ont été constamment guidés par l'expérience ; celle-ci venant confirmer sans cesse les principes et éclairer, par l'étude des résultats obtenus, les voies qui ont

rendu la méthode suédoise réellement physiologique et éducative.

Les Suédois ont compris que l'éducation physique de la jeunesse devait être confiée à des hommes instruits, et non à des empiriques imbus de routine, quels que fussent d'ailleurs leur zèle et leur dévouement professionnels. L'enseignement de la gymnastique en Suède, et dans les pays où l'admirable méthode de Ling a été adoptée, doit sa supériorité à la valeur scientifique de ses professeurs, qui savent toujours exactement ce qu'ils font et pourquoi ils le font. Une méthode basée sur la science ne peut être fructueusement enseignée que sous la direction d'un homme instruit dans les sciences sur lesquelles elle est basée.

C'est pourquoi nous avons conclu, dès 1899, dans nos rapports et nos ouvrages, que toute réforme sérieuse de l'éducation physique scolaire en Belgique, devait commencer par la réorganisation de l'Ecole Normale de gymnastique et d'escrime de l'armée, et la création d'un *Institut supérieur civil d'éducation physique*, élevé à la hauteur d'une Faculté Universitaire; toute tentative sérieuse de rénovation de l'éducation physique devant rester sinon vaine et illusoire.

Depuis lors, la réforme de l'enseignement donné aux professeurs d'éducation physique a été accomplie dans l'Armée d'abord, et dès 1902, à l'Ecole Normale de gymnastique et d'escrime, par la réorganisation profonde des programmes et des méthodes enseignées; ensuite, par la création à Bruxelles, en 1905, grâce à l'initiative privée, d'un Institut supérieur d'éducation physique; et enfin, par le Département des Sciences et des Arts, qui décida en 1906 la fondation de Facultés Universitaires d'éducation physique, rattachées respectivement aux Universités de Gand et de Liége.

A titre de mesure temporaire, le Gouvernement instituait en 1906, sous les auspices de l'Université de Liége, des Cours de vacances destinés à initier les professeurs de gymnastique en fonction dans les écoles de l'État, à la méthode de

gymnastique éducative suédoise ; et M. de Trooz, Ministre de l'Instruction publique, en confiait la direction pratique au Capitaine Commandant *Henrion,* professeur à l'École Normale de gymnastique et d'escrime de l'Armée, secondé par M. *De Geynst,* professeur de gymnastique à l'Institut supérieur d'Éducation physique.

Nous sommes heureux de signaler cet hommage rendu par le Département des Sciences et des Arts, à l'enseignement donné depuis 1902 à l'École Normale de l'Armée, ainsi qu'aux qualités d'éducateur du Capitaine Commandant Henrion, qui vient de nous succéder dans la direction de cette école ; nous tenons à le remercier ici, pour sa collaboration dévouée pendant nos quatre dernières années de travaux et de lutte pour la rénovation de l'Éducation physique en Belgique.

Nous croyons fermement, comme nous avons tenu à le déclarer successivement dans nos rapports au Gouvernement et dans nos ouvrages, puis au Congrès d'expansion économique mondiale de Mons en 1905 et à la Commission de réforme de l'enseignement instituée en 1906 par le Gouvernement, que l'éducation physique de la jeunesse belge exige l'organisation sérieuse de ces Facultés nouvelles, et nous souhaitons vivement qu'avec l'aide puissante de la Dynastie, — qui n'a cessé d'attirer l'attention des Pouvoirs publics sur l'importance d'une sérieuse organisation de l'éducation physique pour l'avenir de la Nation, — le Gouvernement et les Chambres Législatives se décideront à élever l'enseignement de ces Facultés au niveau scientifique de l'Institut Royal de gymnastique de Stockholm ; afin que ces institutions soient réellement capables de former des éducateurs physiques dignes de cette haute mission patriotique et humanitaire.

ANNEXE I

La méthode de gymnastique éducative suédoise à l'Ecole Normale de gymnastique et d'escrime de Belgique.

Le commandement de l'École normale de gymnastique et d'escrime nous fut confié en 1902, dans le but d'introduire dans cet établissement les réformes organiques et les méthodes préconisées dans le rapport que nous avons remis au Gouvernement dès 1899, au retour de la mission qui nous fut confiée en Suède en 1898.

Nous prîmes aussitôt la résolution de déterminer, par la comparaison des résultats pratiques qu'elles sont susceptibles de produire, la valeur respective de la méthode de gymnastique qui était pratiquée à cette époque en Belgique, dans les écoles, l'armée et les sociétés de gymnastique, et celle de la méthode de gymnastique éducative suédoise, dont nous avions établi la supériorité par l'analyse scientifique et l'exposé des résultats qu'elle produit dans son pays d'origine.

A cet effet, les élèves de l'Ecole normale furent divisés, dès leur arrivée (fig. 111), en deux sections : la première appliquant la méthode réglementaire ancienne, complétée par la méthode Happel, fut placée sous la direction du professeur titulaire de gymnastique *Henry* ([1]), aidé des anciens moni-

---

([1]) L'adjudant professeur *Henry*, virtuose et partisan résolu des méthodes empiriques, qu'il enseignait depuis huit années à l'École Normale de gymnastique

teurs ; la seconde section exécutant, sous ma direction personnelle, les exercices de la méthode de gymnastique éducative suédoise, complétés par les escrimes et les applications militaires de la gymnastique, afin de former un enseignement analogue à celui en vigueur à l'Institut central et royal de gymnastique de Stockholm.

Les mensurations corporelles des élèves formant les deux sections furent prises, au début et à l'issue de la période d'expérimentation, au moyen du compas thoracique, du spiromètre, de la balance-toise et du ruban métrique.

Le tableau ci-dessous renseigne la moyenne des modifications survenues dans la capacité vitale ou respiratoire des élèves, mesurée entre une inspiration et une expiration complètes ; les chiffres sont obtenus en prenant la moyenne des différences entre le jeu thoracique constaté respectivement au début et à la fin des expériences.

MENSURATIONS	GYMNASTIQUE ÉDUCATIVE SUÉDOISE	GYMNASTIQUE EMPIRIQUE
Diamètre antéro-postérieur.	+ 9,2 millimètres	+ 4,2 millimètres
Diamètre transverse . . .	+ 4,2 millimètres	— 1,5 millimètres
Périmètre thoracique. . .	+ 29,0 millimètres	+ 8,5 millimètres
Volume pulmonaire . . .	+ 40,5 centilitres	+ 16,3 centilitres

Ces chiffres établissent que les élèves, soumis à la méthode de gymnastique éducative suédoise, ont bénéficié d'une augmen-

et d'escrime, mit un zèle et un amour propre aisés à concevoir, pour assurer le dressage physique des élèves de la section d'expérience que nous lui avions confiée. Cependant, convaincu plus tard de l'indéniable supériorité des résultats obtenus par la section dressée suivant les principes de la méthode suédoise, il devint le professeur habile et dévoué sous la direction immédiate duquel furent formés, ultérieurement, les élèves que montrent les documents photographiques de l'École Normale, à partir des figures 116 et 117 inclusivement.

tation moyenne triple du pouvoir respiratoire, si on la compare à celle obtenue par les élèves exercés d'après l'ancienne méthode empirique.

Il importe surtout de remarquer, que les expériences ont révélé une *diminution* moyenne de $1,5^{mm}$ dans le jeu thoracique transverse des gymnastes ayant suivi la méthode empirique scolaire, adoptée en 1896 pour le règlement de l'armée ([1]). Ce résultat particulièrement néfaste, qu'indique d'ailleurs les



FIG. 111. — SOUS-OFFICIERS ÉLÈVES, LE JOUR DE LEUR ARRIVÉE A L'ÉCOLE NORMALE.

documents photographiques représentés par les figures 111, 114 et 116, provient non seulement de ce qu'en principe la gymnastique aux agrès de suspension est congestive, au lieu d'être respiratoire ; mais surtout parce que, dans la plupart des exercices qu'elle préconise, la sangle des muscles pectoraux comprime, de tout le poids du corps, le sommet de la cage thoracique, comme l'indique les figures 112 et 113 ; tandis que les bras, bien souvent, la compriment latéralement. Ces

([1]) Voir la *Revue scientifique* du 17 février 1906.

vignettes montrent aussi que ces engins, d'un emploi individuel, obligent la plupart des élèves à rester inactifs, et dans une attitude voûtée caractéristique, conséquence fatale d'un équilibre musculaire défectueux produit par ces exercices déformants.

Il est intéressant de faire observer que les exercices aux barres parallèles, que représente la vignette 112, ont été exécutés respectivement par l'élève le plus robuste et le plus agile de la section, et par l'élève le plus faible.



Fig. 112.

Pour distinguer quel est ce dernier, il suffit de constater celui dont la poitrine est la plus fortement enfoncée, dont les épaules sont les plus proéminentes et le visage le plus congestionné par l'écrasement de la poitrine sur laquelle pèse, par l'intermédiaire de la sangle pectorale, le poids entier du corps. C'est donc l'élève le plus faible qui *résiste* le moins à cet exercice absurde et déformant.

Une méthode qui préconise de semblables exercices, lesquels constituent un véritable défi au bon sens et à la raison, n'est pas éducative, et il est vraiment insensé de vouloir l'appliquer au développement de la jeunesse scolaire.

La différence considérable entre le rendement physiologique obtenu par l'application des deux méthodes est d'autant plus remarquable en faveur de la méthode éducative de Ling, que les gymnastes n'y ont été exercés que pendant une heure par jour ; tandis que la méthode empirique, aux exercices de laquelle s'ajoutaient l'exécution journalière de séries de mouvements empruntés au système Happel, adopté par la plupart de nos sociétés de gymnastique, était appliquée quotidiennement



Fig. 113.

pendant trois heures, aux gymnastes exercés d'après la méthode réglementaire ancienne.

Ces résultats si différents, dont nous avons exposé dans cet ouvrage les causes anatomiques et physiologiques, sont rendus visibles en comparant notamment les figures 114 et 115, qui reproduisent les documents photographiques représentant respectivement les élèves des deux sections d'expérimentation, au moment de leur départ de l'École Normale ; c'est-à-dire à la veille d'être nommés moniteurs de gymnastique.

En comparant la figure 111, qui représente une section d'élèves le jour de leur arrivée à l'École Normale, et la



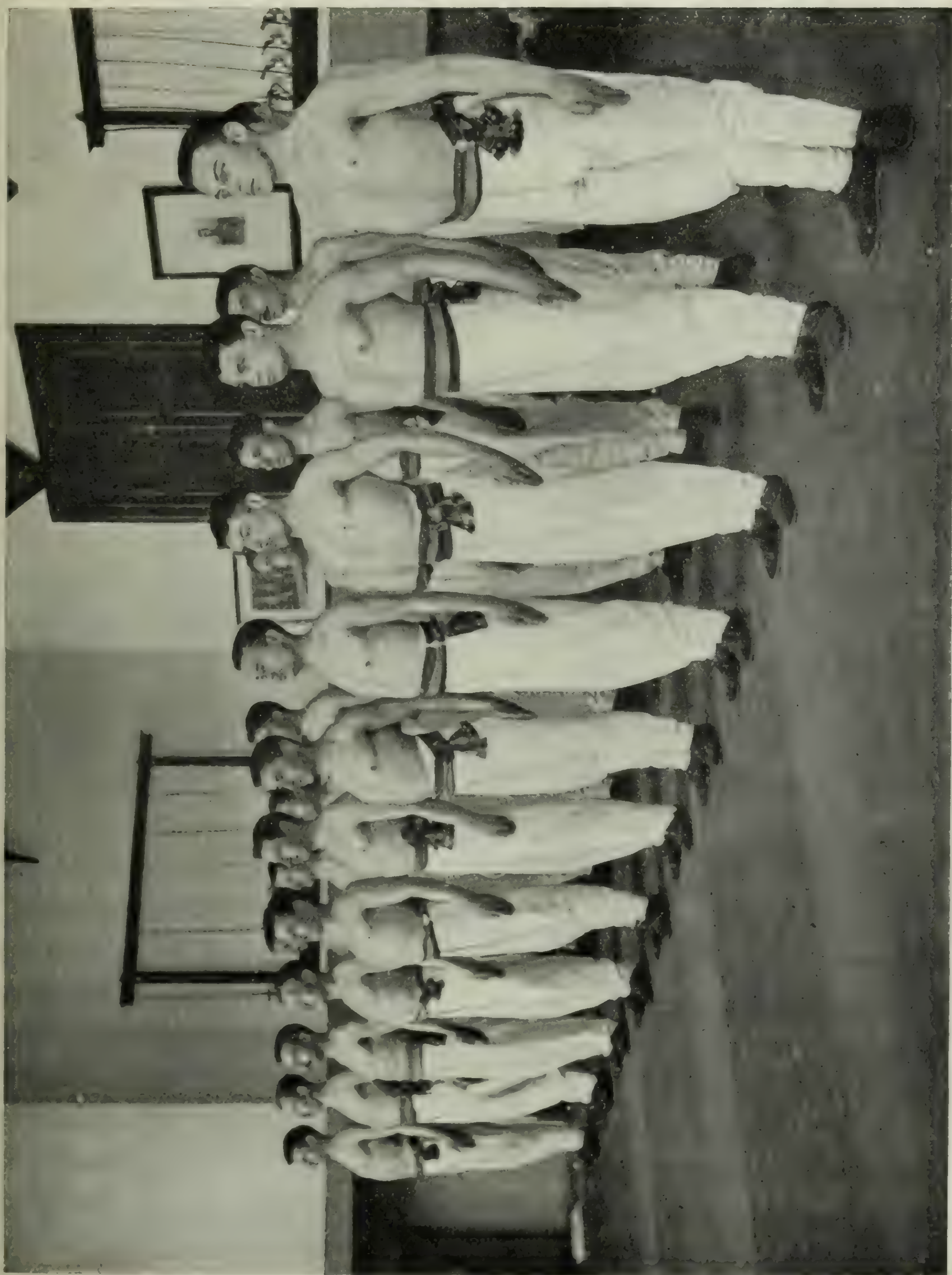


Fig. 115. — Section d'expérimentation entraînée par la méthode éducative suédoise.

Année scolaire 1902-03.





Fig. 117. — Les mêmes sous-officiers élèves photographiés dans des conditions identiques, après sept mois d'entraînement par la méthode suédoise, le 1er Mai 1905. (Voir le tableau A).

figure 114, qui représente un groupe de prévôts de gymnastique dressés à l'École Normale suivant la méthode réglementaire ancienne, l'on constate aisément que leur maintien, de même que le développement des thorax, le placement des épaules et de la tête, restent analogues. L'identité des résultats s'explique par l'identité des méthodes suivies ; puisque, avant leur entrée à l'École Normale, ces élèves avaient été soumis dans les écoles civiles d'abord, dans les régiments de l'armée ensuite, à la même méthode empirique.

Des documents plus suggestifs encore sont reproduits par les figures 116 et 117, qui montrent cinq sous-officiers élèves photographiés lors de leur arrivée à l'École Normale, et ces mêmes élèves après sept mois d'application de la méthode éducative suédoise. Le relevé détaillé de leurs mensurations corporelles est reproduit au tableau A placé à la fin de cet ouvrage ([1]). Ce tableau établit que la capacité vitale ou volume pulmonaire des sujets, est augmentée en moyenne de 1/5 environ.

La *Revue Scientifique* du 17 février 1906 reproduit ces statistiques et ces deux documents photographiques, et les accompagne des commentaires suivants, dont l'importance est décisive pour établir l'influence de la gymnastique éducative suédoise au point de vue intellectuel et moral :

« Il est une observation très intéressante à noter. C'est la » modification apportée à la physionomie de ces cinq sous- » officiers. Au faciès soupçonneux du premier, succède un » faciès volontaire ; à la physionomie hébétée du second, suc- » cède une physionomie intelligente, parallèlement à un déve- » loppement thoracique important ; l'assurance qui paraît faire » défaut au troisième s'affirme nettement ; le quatrième a peu

---

([1]) Les expériences faites à l'École Normale de gymnastique et d'escrime de Belgique, appuyées des documents statistiques et photographiques annexés à cet ouvrage, ont été commentés et analysés, sous la signature du docteur Ph. Tissié, dans les livraisons de la *Revue Scientifique*, de Paris, du 13 février 1904, du 18 mars 1905 et du 17 février 1906.

» changé, c'est un bicycliste entraîné à la respiration ; le » cinquième est devenu moins craintif. On ne peut se douter » de l'influence d'un exercice physique rationnel sur le déve- » loppement de l'intelligence et de la volonté, notamment chez

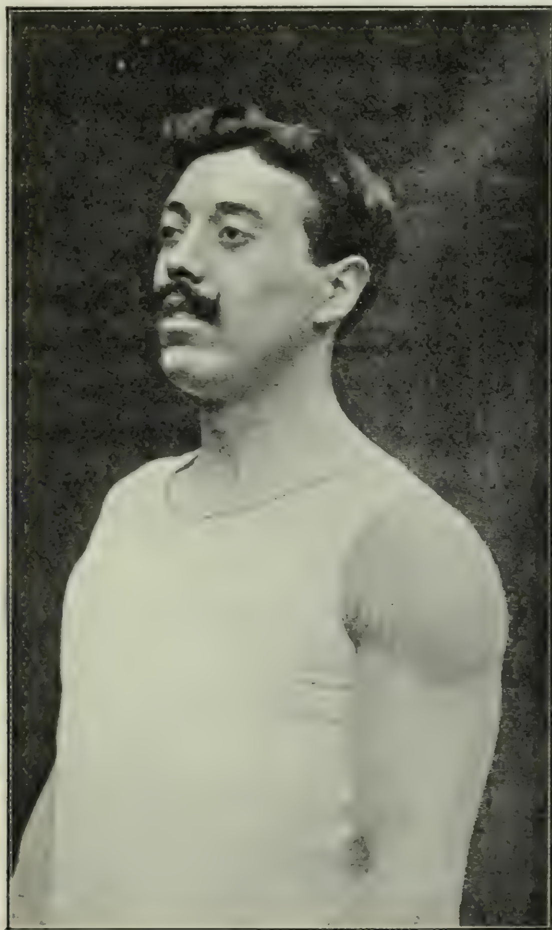


FIG. 118ª. — PIERRE PAYSSÉ, DE LA SOCIÉTÉ DE GYMNASTIQUE " LA VAILLANTE DE CLICHY ", VAINQUEUR DE LA GYMNASTIQUE EMPIRIQUE AUX JEUX OLYMPIQUES D'ATHÈNES.

» certains enfants arriérés. J'en ai vu s'éveiller à la vie avec » une telle rapidité, que j'ai assisté à de véritables éclosions » d'âmes. »

Considérons maintenant le faciès du gymnaste représenté par la figure 118ª, le vainqueur, aux Jeux Olympiques d'Athènes en 1906, du pentathle et de l'exathle de la gym-

nastique empirique aux agrès de suspension, le mieux entraîné aux anneaux, au rek et aux barres parallèles de tous les gymnastes des sociétés participant à ces grandes joutes internationales, et l'on devra reconnaître que la gymnastique acrobatique est incapable d'imprimer sur la physionomie, miroir de l'âme et de l'intelligence, la transformation heureuse et si caractéristique que décèlent les vignettes 116 et 117, ainsi que la vignette 118[b]. Il suffira enfin de comparer l'expression de la physionomie des gymnastes ayant formé les sections d'expérimentation (fig. 114 et 115), pour que la religion du plus incrédule soit définitivement éclairée.

La méthode suédoise exerçant sur ses adeptes une influence physique, intellectuelle et morale, est donc réellement une *méthode éducative*.

La figure 118[b] montre la transformation qui s'est opérée dans la physionomie, le maintien et le développement corporel d'un sous-officier-élève robuste et très fortement musclé, photographié respectivement à son arrivée et après dix mois d'entraînement rationnel à l'École Normale.

Tous nos sujets ont été photographiés en station normale debout, la seule intéressante et rationnelle au point de vue documentaire, évitant les attitudes contortionnées et tétaniques qui, dans certains ouvrages, ont pour but puéril de s'efforcer de faire valoir une musculature hypertrophiée de lutteurs forains.

La figure 119 reproduit les deux phases d'un exercice respiratoire, exécuté par les élèves de la section d'expérimentation qui a été soumise à la méthode éducative.

Les planches 130 à 135, placées hors texte à la fin de l'ouvrage, exposent les résultats physiques obtenus après une année entière d'application de la méthode de gymnastique éducative, combinée avec les escrimes et les sports rationnels, c'est-à-dire depuis que la réorganisation de l'École normale de gymnastique et d'escrime a été définitivement sanctionnée par le règlement organique de 1905. Ces gravures donneront



Fig. 118b. — Transformation d'un sous-officier très robuste, après dix mois d'entraînement par la méthode éducative. Année scolaire 1906-07.

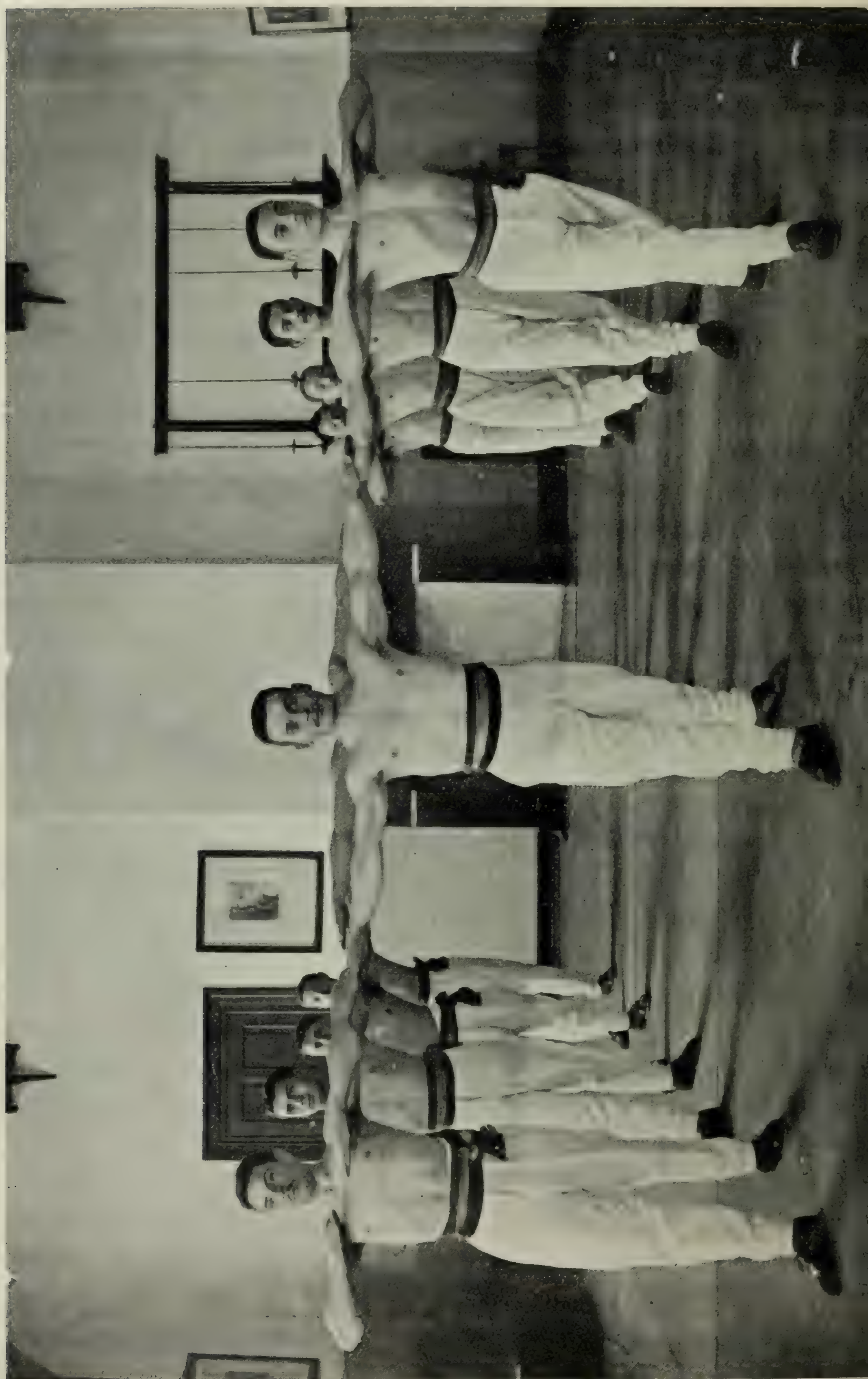




Fig. 120. — Exercices de suspension au portique de gymnastique éducative en plein air.

(Constructeurs Van Neck frères, Bruxelles).

également au lecteur, une idée du caractère esthétique et réellement impressionnant des exercices d'ensemble exécutés d'après la méthode de gymnastique éducative suédoise de Ling.

Nous avons attaché d'autant plus d'importance à introduire les jeux nationaux et les sports à l'École normale de gymnastique et d'escrime, et à les répandre par suite dans l'armée entière où ils sont actuellement organisés d'une façon durable, qu'il n'est pas de moyen plus efficace pour en généraliser la diffusion dans les diverses localités du pays qui, toutes indistinctement, envoient annuellement des jeunes gens à l'Armée, d'où l'influence salutaire et moralisatrice des jeux en plein air s'étendra également dans les établissements d'instruction.

Nous n'avons cessé d'affirmer qu'une méthode de gymnastique vaut ce qu'elle produit.

Dans notre rapport au Congrès de Mons en 1905, nous écrivions déjà : « En éducation physique, les spéculations théoriques, nées dans les laboratoires et les cabinets de travail, demandent à être contrôlées pratiquement dans *les gymnases et sur les pelouses de jeux et de sports, qui sont les seuls véritables laboratoires d'éducation physique* de nature à influencer une méthode dont l'efficacité est reconnue ».

Nous estimons, en effet, — et c'est la raison pour laquelle nous nous sommes décidés à publier les résultats obtenus à à l'École normale de gymnastique et d'escrime, — que la vraie consécration de la théorie scientifique est dans les résultats pratiques obtenus dans les seuls véritables laboratoires où l'on ait jamais utilement travaillé au progrès des méthodes d'Éducation physique : *les gymnases et les pelouses de jeux*, qui permettent d'établir avec certitude où se trouve, d'une part la vérité et le bon sens, d'autre part l'empirisme et ce qui n'est que de la spéculation théorique.

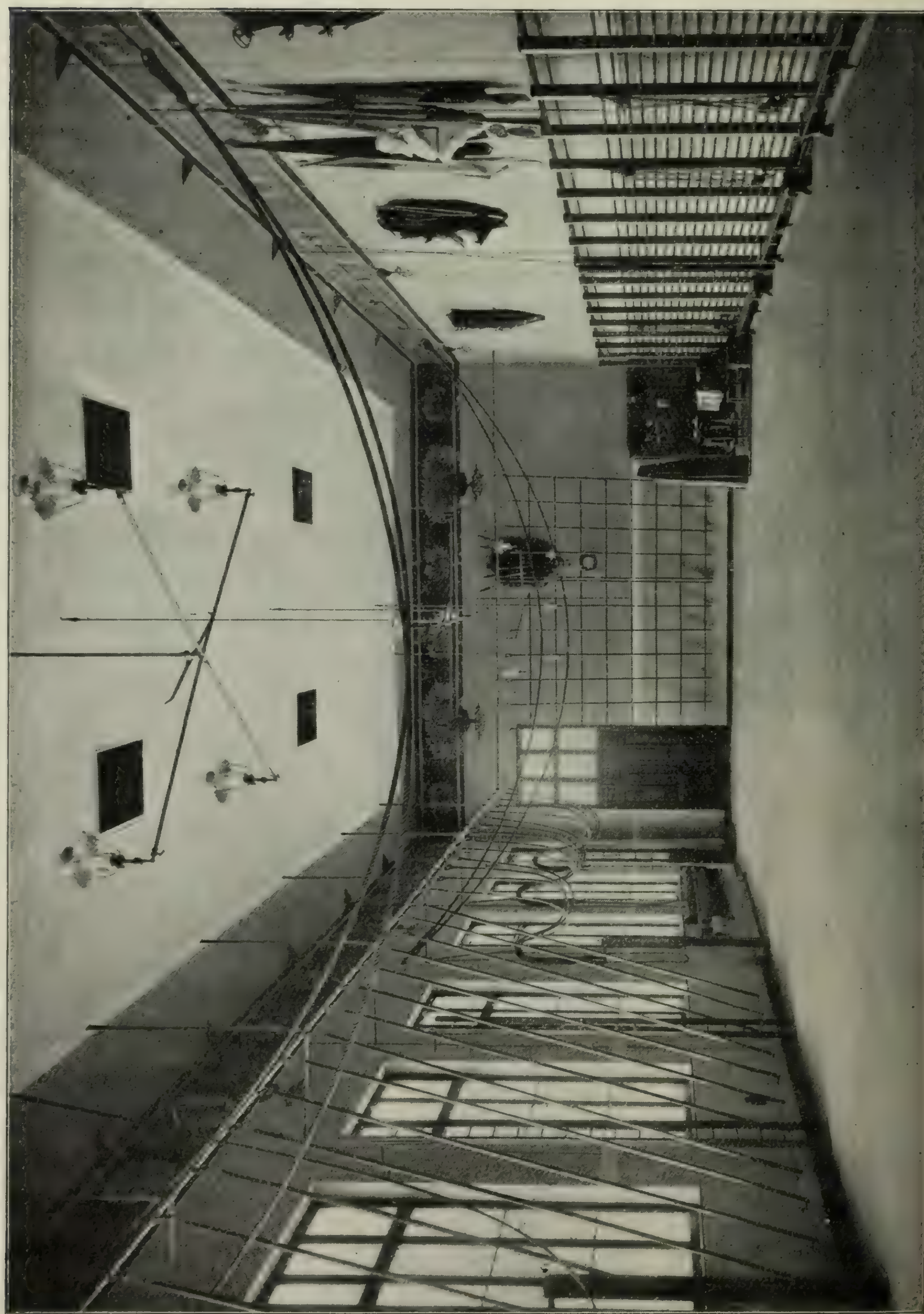
ANNEXE II

La méthode de gymnastique éducative suédoise dans les Institutions privées.

Grand partisan des exercices physiques en général et de la méthode Happel en particulier, qualifiée tout récemment de « nationale belge » par ses partisans, le Directeur de l'Institut central technique de Bruxelles s'inclina, en 1904, devant la logique des principes de la méthode éducative suédoise et la constatation des résultats produits par son application à l'École normale de gymnastique et d'escrime placée sous notre direction.

Après trois années d'un enseignement journalier de la méthode éducative, sous la direction d'un professeur diplômé de l'Institut royal de gymnastique de Stockholm, à ses élèves de tous âges, dans la vaste salle de gymnastique de l'établissement (fig. 121 et 122), le Directeur de l'Institut central technique nous écrivit spontanément : « Nous vous devons » d'avoir réalisé un progrès non seulement au point de vue » physique; mais au point de vue *intellectuel et moral* ».

Telle est, d'ailleurs, l'opinion des très nombreux Directeurs de collèges civils et religieux de Belgique, qui ont organisé sérieusement cet enseignement. Nous avons cité spécialement l'opinion émise par M. Ramaeckers, à cause de sa compétence spéciale en gymnastique dite « nationale belge », méthode qu'il avait lui même pratiquée pendant sa jeunesse, et qu'il faisait



ÉCOLE CENTRALE TECHNIQUE DE BRUXELLES (INSTITUT DUPUICH)

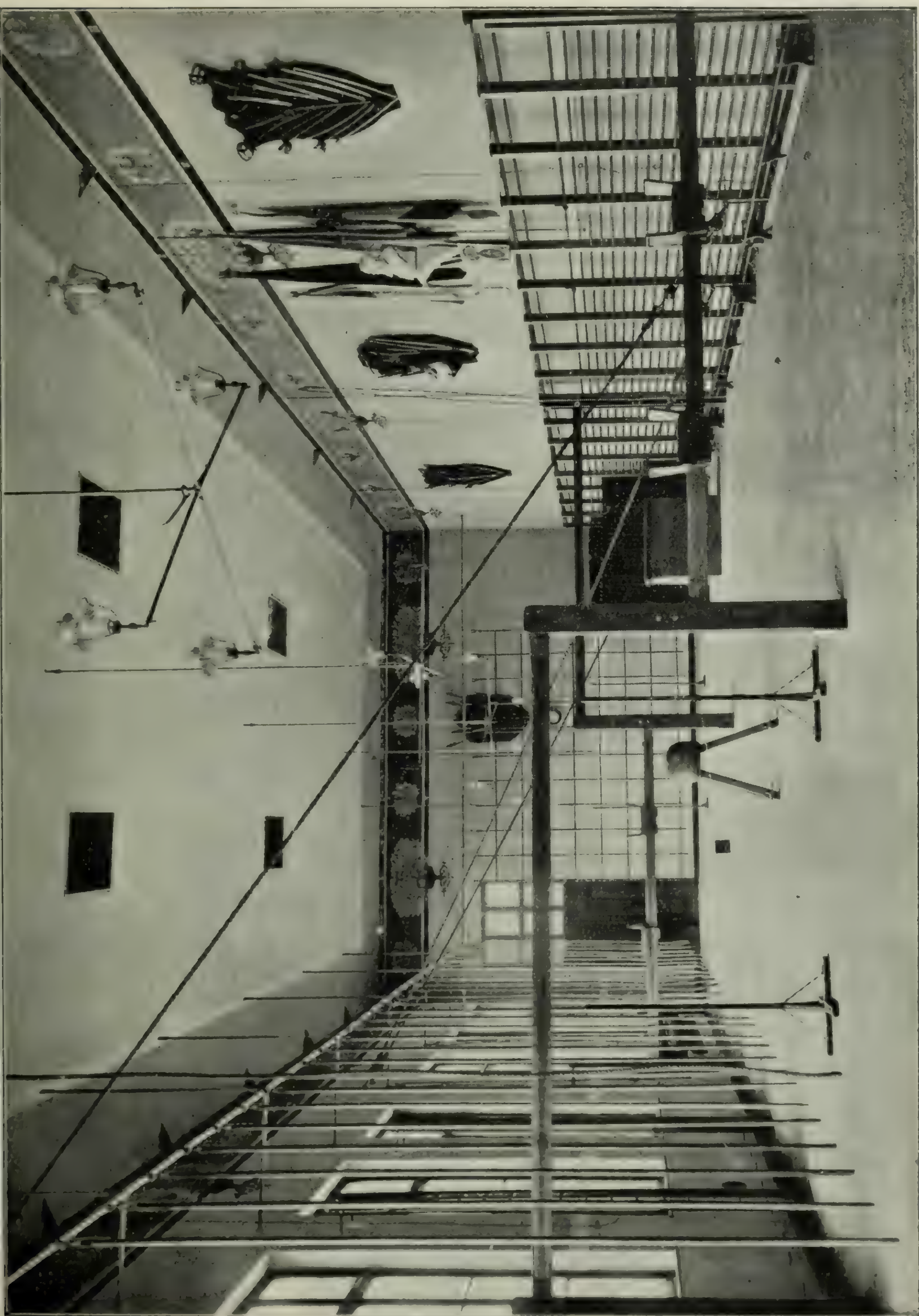


Fig. 122. — La même salle de gymnastique dont les engins sont dressés.

(Outillée par Van Neck frères, Grand'Place, Bruxelles.)

enseigner à ses élèves, dans sa forme la plus récente, par un professeur d'une réelle habileté ([1]).

Nos premières conférences sur l'Education physique furent données devant un auditoire féminin : les jeunes filles de la Maison d'éducation « *Les Peupliers* » de Vilvorde près Bruxelles, dirigée par Mademoiselle E. Lefebure.

La Directrice, pénétrée déjà des idées éducatrices anglaises, dont elle avait adopté la pratique salutaire des jeux en plein air (fig. 123), saisit aussitôt la grande importance d'un enseignement méthodique par la gymnastique, et, dès l'année 1900, elle fit enseigner journellement la gymnastique éducative par une Institutrice diplômée de l'Institut Royal de gymnastique de Stockholm.

C'est dans cette institution de jeunes filles que fut réalisé, en Belgique, le premier enseignement physique conforme à la méthode éducative suédoise.

Une vaste salle de gymnastique (fig. 124), dans la construction de laquelle l'architecte Horta tint compte de toutes les exigences de l'hygiène moderne, fut édifiée : chaque jour toutes les jeunes filles s'y exercent à la méthode de Ling, sous la direction vraiment remarquable de Mlle E. Loveday, professeur diplômée de l'Institut de Stockholm.

Les figures 125, 126, 127, 128 et 129 reproduisent des exercices exécutés par ces jeunes filles, dont la physionomie, le maintien et le développement physique évoquent les mêmes résultats que montrent les documents que nous prîmes à la section des jeunes filles de l'Institut Royal de gymnastique de Stockholm : les mêmes causes produisent les mêmes effets.

Ajoutons que la Directrice des Peupliers, comme le fait le Président du célèbre Collège anglais d'Eton qui adopta en 1907 la méthode éducative suédoise, participe aux exercices au premier rang de ses élèves.

([1]) Pour avoir fait bénéficier la jeunesse qui lui est confiée des bienfaits de la gymnastique éducative, le Directeur de l'Institut Central technique reçut de la Fédération belge de gymnastique, dont il était membre protecteur, une lettre officielle de reproche !



Fig. 123. — Le jeu de " Basket ball „ dans les jardins du pensionnat " Les Peupliers „ a Vilvorde lez-Bruxelles.



Fig. 124. — Salle de gymnastique du pensionnat de jeunes filles " Les Peupliers ", a Vilvorde lez-Bruxelles.

(Outillée par Van Neck frères, à Bruxelles).



Fig. 125. — Exercice esthétique de marche, exécuté par les jeunes filles du pensionnat " Les Peupliers ".



Fig. 126. — Exercice pour les muscles latéraux exécuté par les jeunes filles du pensionnat " Les Peupliers ".



Fig. 127. — Exercice préparatoire dorsal exécuté par les jeunes filles du pensionnat " Les Peupliers ".

La Directrice des « *Peupliers* » écrivait en juin 1906 au docteur Ph. Tissié, Président-fondateur de la Ligue girondine de l'Éducation physique et Directeur de la *Revue des jeux scolaires et d'hygiène sociale :*

« En ce qui me concerne, j'affirme que depuis l'organisation » d'un cours quotidien de gymnastique suédoise d'une heure » entière, mes élèves non seulement se fortifient physique- » ment, mais acquièrent plus de volonté, d'activité, de résis- » tance à la fatigue, plus de calme et de présence d'esprit, et » même plus d'aptitudes intellectuelles.

» Plus la femme sera dans des conditions de santé, de » souplesse et de résistance physique, plus elle donnera au » monde des enfants forts et beaux. »

La *Revue Scientifique* de Paris, dans la livraison du 17 février 1906, rend compte en ces termes des résultats physiques obtenus par la gymnastique éducative suédoise au pensionnat des Peupliers.

« Le tableau des mensurations qu'on y a prises sur douze » jeunes filles, indique un développement très marqué de la » cage thoracique dans ses diamètres antéro-postérieur et » transverse ; quant au volume pulmonaire, il s'est accru d'une » moyenne de 40,8 centilitres en un an.

» Le docteur Hanquet, médecin de l'établissement déclare » que, depuis que ces demoiselles s'adonnent régulièrement » aux exercices de gymnastique suédoise, leur santé générale, » leur résistance physique ont gagné dans des proportions con- » sidérables. Et le médecin ajouta en riant, que la Directrice » allait avoir les médecins contre elle ; car il n'y avait plus de » malade à l'établissement depuis l'introduction de la méthode » de Ling. »

Cet accroissement du bien-être physiologique peut s'exprimer en disant, que la médecine curative du praticien est remplacée par l'enseignement d'une médecine préventive : sous la forme pratique, en leçons de gymnastique et de jeux sur les pelouses ; sous la forme théorique, en leçons d'hygiène

de l'exercice, du vêtement, du logement et de l'enfance, que professe actuellement le docteur Hanquet lui-même.

Nous avons tenu à signaler les résultats obtenus en Belgique, dans deux maisons d'éducation respectivement pour jeunes gens et pour jeunes filles, parce que leurs dirigeants ont réalisé, avec le plus haut degré de perfection, les conditions que nous avons signalées comme étant nécessaires pour organiser un enseignement sérieux de l'éducation physique, à savoir : leçons journalières de gymnastique éducative et de jeux d'une durée variant de 30 minutes à une heure, suivant l'âge des élèves, et sous la direction d'un professeur ayant terminé des études supérieures ; aménagement d'une vaste salle de gymnastique parfaitement outillée, ventilée et éclairée, comportant les dépendances, tels que vestiaires et douches, que réclame l'hygiène des exercices physiques; installations attenantes à une pelouse ou bien à une cour permettant les évolutions, les jeux et les sports au grand air.

Les Directeurs de ces deux établissements ont appelé des spécialistes diplômés de l'Institut royal de gymnastique de Stockholm ; et, de plus, la Directrice des « *Peupliers* » envoyait à Stockholm une jeune institutrice pour y faire des études complètes et y conquérir le diplôme de professeur d'éducation physique.

Telle est la solution que nous n'avons cessé de recommander, sans succès jusqu'ici, aux Institutions qui se sont créées en Belgique, depuis quatre ans, pour la formation des professeurs d'éducation physique. N'est-il pas au moins désirable, que ceux qui prétendent assumer la mission de former des professeurs de gymnastique pour assurer en Belgique un enseignement élevé au niveau scientifique de celui donné à l'Institut Royal de gymnastique de Stockholm, se soumettent au préalable aux études exigées en Suède de tous les professeurs de gymnastique, et qu'ils cherchent à conquérir le diplôme qui en est la consécration.

Ce que deux établissements privés ont su réaliser, pour



Fig. 128. — Exercice pour les muscles antérieurs exécuté par les jeunes filles du pensionnat « Les Peupliers ».



Fig. 129. — Mouvement latéral exécuté par les jeunes filles du pensionnat “ Les Peupliers ”.

donner simplement un enseignement sérieux à leurs élèves, nous espérons que nos futures Facultés d'éducation physique et nos Instituts supérieurs d'éducation physique, ne renonceront pas à le réaliser à leur tour, afin d'assurer un enseignement sérieux à nos futurs professeurs d'éducation physique.

Il n'est pas inutile d'ajouter qu'en Suède, pour enseigner la gymnastique éducative ou exercer la gymnastique médicale, les docteurs en médecine eux-mêmes doivent posséder les diplômes spéciaux de l'Institut Royal de gymnastique ; toutefois, tenant compte de leurs connaissances spéciales, la durée de leurs études est réduite à une seule année.

« Il y a vingt ans, en 1887, écrit le docteur Ph. Tissié (1), » l'Académie de médecine de France conclut à l'utilité des » exercices physiques, ceux-ci étant *le meilleur dérivatif au* » *surmenage intellectuel.*

» La grande faute commise par l'Académie de Médecine, » après avoir signalé le mal et réclamé l'introduction des » exercices du corps dans l'enseignement, fut de ne pas » codifier les lois biologiques de cet enseignement et d'en » laisser la libre direction et l'application empirique à des » maîtres incompétents. Comment pourraient-ils être compé- » tents, ajoute le docteur Tissié, *quand les médecins eux-* » *mêmes ignorent la question,* parce qu'ils ne l'ont pas étudiée, » aucun cours d'éducation physique n'étant professé dans nos » Universités. »

Une situation identique existe en Belgique, où le corps médical n'a sérieusement indiqué ni le mal, ni le remède, en ce qui concerne l'organisation de l'éducation physique ; ce qui explique que la réforme récente de la gymnastique sur des bases vraiment scientifiques a parfois suscité, chez certains médecins, des contradicteurs là où nous n'aurions dû rencontrer que des alliés.

---

(1) Le docteur Ph. Tissié fut envoyé en Suède en 1897 par le gouvernement français, afin d'y étudier l'organisation de l'Éducation physique.

C'est la raison pour laquelle nous avons tenu à écrire, dans le rapport sur la *Culture physique dans les établissements d'enseignement supérieur*, que M. C. Van Overbergh, Directeur général de l'enseignement supérieur, des Sciences et des Arts, nous pria d'établir pour le Congrès International d'expansion économique mondiale de Mons en 1905 [1] :

« *Les facultés de médecine* n'ont pas su signaler jusqu'ici les graves erreurs anatomiques et physiologiques de nos méthodes d'éducation physique, elles n'ont pas su en indiquer le remède : la gymnastique éducative rationnelle.

» Ling, inventeur de la méthode rationnelle, pas plus que ses successeurs à la direction de l'Institut central et royal de gymnastique de Stockholm, n'ont été des médecins.

» Des lacunes existent donc dans les études des facultés de médecine. La première, c'est l'absence d'un cours d'hygiène des exercices corporels. Les médecins qui formaient la Commission d'hygiène pédagogique au Congrès International Olympique de Bruxelles en 1905, viennent de le reconnaître ; ils ont formulé le vœu de rendre obligatoire un cours d'hygiène de l'éducation physique organisé dans les facultés de médecine.

» La seconde lacune, c'est l'absence de l'étude des sciences exactes dans les études préparatoires aux facultés de médecine. En effet, auprès des personnalités vraiment éclairées

---

[1] Ce rapport formulait notamment les vœux suivants :

Dans les écoles primaires et moyennes du degré inférieur, la gymnastique éducative doit être enseignée journellement pendant une demi-heure effective, indépendamment des récréations, pendant lesquelles seront organisés de jeux.

Dans les écoles moyennes du degré supérieur, la leçon de gymnastique doit se donner journellement pendant quarante cinq minutes.

Que dans les écoles normales de tous les degrés, et pour les deux sexes, une heure chaque jour soit consacrée à la leçon de gymnastique et à l'enseignement mutuel, indépendamment des récréations, des jeux et des sports.

Nous tenons à reconnaître que c'est grâce à l'intervention de M. C. Van Overbergh, — qui cependant nous avait conjuré de restreindre nos exigences dans l'intérêt même de la cause que nous défendions, — que ces vœux ont été votés, et que la gymnastique éducative suédoise a été enfin adoptée pour l'enseignement dans les établissements civils de l'État.

dans cet art, la médecine a quelque tendance à devenir une science exacte. Il devient dès lors utile de préparer ces études, non plus par un enseignement nettement et presque exclusivement littéraire, tel qu'il existe actuellement, mais à le préparer par l'étude de notions suffisantes des sciences exactes, par lesquelles le raisonnement logique, le sens de la chose nécessaire et suffisante sont exercés d'une façon systématique.

» Nous ne doutons pas que si cette direction dans les études avait été imprimée depuis longtemps à la préparation aux études de médecine, cet art serait actuellement plus nettement scientifique, et l'on aurait vu les médecins capables de signaler les imperfections de nos méthodes d'éducation physique et s'apercevoir que, depuis près d'un siècle, les principes d'une méthode scientifique, basée sur l'anatomie, la mécanique biologique et les notions les plus récentes de la physiologie, existait en Suède.

» Les médecins doivent devenir des hygiénistes, capables non seulement de guérir, mais d'assurer le développement corporel, de fortifier la santé et l'énergie de la nation; ils feront comprendre qu'un conseil pour éviter la maladie et la faiblesse vaut plus qu'un remède pour lutter contre ces maux lorsqu'on en souffre.

» *Le secret de la santé sociale est dans l'hygiène et non dans la médecine.*

» Avec les dirigeants de l'Institut central de gymnastique de Stockholm, nous pensons que l'éducation physique doit recevoir l'impulsion d'hommes d'action instruits, énergiques et pratiques, et jamais de théoriciens qui, par profession, voient surtout dans l'homme un être faible ou anormal, une mécanique ou un candidat à la maladie ; c'est risquer sinon d'enlever à l'éducation physique de la nation, tout ce qui doit contribuer à développer l'énergie physique et morale, la fermeté du caractère, la volonté, l'endurance et l'audace. »

Aujourd'hui, la nécessité de créer des cours théoriques et pratiques d'hygiène des exercices corporels dans les facultés de

médecine a été reconnue par des médecins belges eux-mêmes, successivement en section de l'enseignement supérieur du Congrès de Mons en 1905 (1) et au sein de la Commission de réforme de l'enseignement instituée par le Gouvernement en 1906, où nous avons fait successivement prévaloir la méthode de Ling, malgré l'opposition de l'Inspecteur de la gymnastique dans les Écoles de l'État et de M. le docteur J. Demoor.

Nous avons constaté que, dans tous les établissements d'instruction où la méthode éducative est enseignée régulièrement et sous la direction de professeurs capables, non seulement son influence salutaire s'est manifestée sur la santé et le développement physique, mais encore sur la volonté, le caractère, la conduite et la moralité des élèves. De plus, constatation bien digne de remarque, le classement des élèves en gymnastique devient, dès lors, presque invariablement identique à leur classement dans l'ensemble des autres branches du programme; et même, il nous a bien souvent été possible de pouvoir discerner, par la seule observation de la précision apportée dans l'exécution des mouvements de la leçon de gymnastique, quel était l'élève le plus intelligent et le plus appliqué d'une classe. Nous en avons fait l'expérience en Belgique, dans les établissements pour les deux sexes, et en France, dans les Ecoles et Lycées de l'Académie de Bordeaux que nous avons visités, et dans lesquels la méthode éducative suédoise de gymnastique a été adoptée sous l'impulsion de

---

(1) Ces vœux sont les suivants :

1° Il est nécessaire de créer dans tous les pays, comme à Stockholm, des écoles supérieures centrales d'éducation physique, destinées à former des spécialistes et à faire progresser la science de l'éducation;

2° Un cours d'hygiène de l'éducation physique sera organisé dans les facultés de médecine. Ce cours sera obligatoire;

3° Les cours de pédagogie donnés par le haut enseignement comprendront l'étude de l'hygiène de l'éducation physique, intellectuelle et morale. Nul ne pourra être professeur dans un établissement d'enseignement moyen, sans avoir justifié de ses connaissances en hygiène de l'éducation physique;

4° Un cours d'hygiène de l'éducation physique sera donné dans toutes les facultés de médecine, de sciences et dans toutes les écoles d'instruction supérieure.

leur inspecteur, M. le docteur Ph. Tissié, qui enseigne bénévolement et journellement la gymnastique à l'École normale des Institutrices de Pau.

Nous ajouterons que notre importante constatation a été d'une application constante à l'École normale de gymnastique et d'escrime de notre armée, depuis que la « *Méthode de gymnastique éducative* » y est enseignée.

La solution du service militaire réduit est tout entière à l'École, et la réforme de l'éducation physique en est la base; c'est pourquoi la Suède a pu adopter le service de un an.

Le Colonel breveté d'État-major Coste, commandant l'École normale de gymnastique et d'escrime de Joinville-le-Pont, — qui vint en 1905 et pendant un mois se rendre compte de l'application de la méthode de gymnastique éducative suédoise, à l'École Normale de gymnastique et d'escrime de Belgique —, fit suivre la même méthode éducative aux instituteurs qui, ainsi que nous l'avons déjà exposé, sont tenus de s'y rendre pendant leur passage sous les Drapeaux de l'Armée française, afin d'y être initiés à la méthode qu'ils devront dorénavant enseigner à la jeunesse des écoles.

Le Colonel Coste nous fit l'honneur de nous convier à la remarquable démonstration publique qui fut donnée en 1907 à l'École normale de Joinville-le-Pont, à l'occasion de la clôture du cours donné aux instituteurs ; il nous déclara que la plus grande précision dans l'exécution des exercices d'ensemble était obtenue précisément par les instituteurs, qui n'avaient cessé de suivre les leçons avec un intérêt d'autant plus grand, que leurs connaissances pédagogiques leur permettaient d'en mieux comprendre le plan rationnel, la progression judicieuse et l'influence incontestable au point de vue éducatif.

« *Il ne suffit plus seulement de faire du mouvement, de* » *l'exercice, voire même de la virtuosité, mais de l'éducation* », proclame le Colonel Coste, qui résume en ces quelques mots toute la réforme de l'éducation physique.

ANNEXE III

Conception de l'éducation physique chez les Grecs de l'antiquité classique.

En se remémorant les résultats si décisifs mis en évidence dans les deux précédentes annexes, en ce qui concerne l'influence intellectuelle et morale des exercices physiques rationnels, comment ne point se rappeler que les pédagogues ont toujours été presque unanimes à reconnaître que, malheureusement, c'étaient précisément les élèves les mieux doués pour les exercices de la gymnastique empirique ancienne qui, le plus souvent, étaient des cancres dans les travaux intellectuels ; et comment dès lors ne pas imputer à l'ancienne méthode empirique elle-même, les raisons de cette juste mais décevante remarque.

Telle est vraisemblablement, pensons-nous, l'origine du funeste discrédit dans lequel étaient tombés les exercices physiques, *chez ceux-là même* qui sont aux sources historiques les plus pures de la gymnastique : l'étude des auteurs des périodes grecque et gréco-romaine, qui est encore considérée comme étant la base même de la culture intellectuelle moderne. Ils initient leurs élèves aux chefs d'œuvres de la littérature grecque, qui ne cesse de chanter les vertus de la culture physique, les exploits athlétiques et guerriers du peuple qui fut le plus cultivé et le plus esthète de l'antiquité classique.

Presque tous nos sports modernes sont célébrés dans les

chants d'Homère : la course, les sauts, la lutte, le lancement du disque et du javelot, le tir à l'arc, les escrimes, l'équitation, la natation, les jeux de paume et de ballon au pied.

Voici cependant en quels termes, en janvier 1906, la Revue mensuelle *La gymnastique scolaire*, organe officiel de la Fédération Royale des propagateurs de la gymnastique scolaire, rédigée par l'Inspecteur de la gymnastique dans les écoles de l'État, annonçait la reconstitution des Jeux Olympiques d'Athènes, sous la présidence de S. A. R. le Prince royal des Hellènes :

« C'est en vain que l'on chercherait dans ce programme quelque chose de vraiment éducatif. L'idée sportive, avec les luttes et les championnats qu'elle emporte après elle, domine l'ensemble et le détail des « rencontres » qui vont avoir lieu dans l'antique Stade Panathénaïque.

« On n'y verra point, comme au temps de la Grèce brillante, s'y presser les rhéteurs, les poètes, les philosophes, les musiciens pour s'y disputer les honneurs d'une glorieuse victoire ; on n'y assistera pas à des courses de chars, ni même à nos modernes concours hippiques ; des coureurs, des sauteurs, des lanceurs de disque et de javelot, des illustrations de la barre fixe et des anneaux, des escrimeurs, des « foot-ballistes » soigneusement triés parmi les principaux cercles de la spécialisation, y viendront tenter des records sensationnels.

« Nous ne savons si tout cela est bien de nature à régénérer la race humaine, physiquement ou moralement ; et malgré tout, nous ne pouvons, en y songeant, nous soustraire à l'obsession du *panem et circenses*. »

Heureusement pour notre jeunesse scolaire que ces lignes n'ont guère trouvé d'approbateurs, et nous espérons bien ardemment que l'exemple donné par Son Éminence le Cardinal Mercier, Archevêque de Malines, qui vient de doter les collèges épiscopaux d'une superbe coupe de football, et qui honore de sa présence la finale de ce championnat annuel, trouvera des imitateurs dans les Communes et principalement

dans les établissements d'instruction de l'État et les Universités, dont l'organisation de l'éducation physique est restée pratiquement presque nulle, ou très insuffisante.

En 1906, M. Eug. Mignot, Président honoraire de la Fédération belge des sociétés de gymnastique, exprimait aux Membres du Comité belge des Jeux Olympiques, au sein duquel il venait d'être délégué, la crainte de ne pouvoir prendre utilement part à des travaux qui se proposaient de mettre en évidence quelques personnalités sportives hors ligne; tandis que la Fédération belge de gymnastique avait pour but l'éducation physique des masses.

Nous avons été heureux de pouvoir lui répondre, en notre qualité de fondateur du Comité belge des Jeux Olympiques ([1]), que ses scrupules étaient d'autant moins justifiés, que tous nous avions pu constater à l'Exposition de Liége de 1905, que le compartiment de la Fédération belge des Sociétés de gymnastique offrait exclusivement à l'admiration du public, des réductions de statues d'athlètes grecs, sous lesquelles étaient inscrits des axiomes d'hygiène de l'éducation physique; ce qui constituait non seulement un hommage rendu à l'éducation physique que recevait la jeunesse de la Grèce antique, mais encore aux différentes activités sportives existant en Belgique et que représentaient précisément tous les autres membres du Comité.

Afin de montrer la base rationnelle et la grande importance des exercices physiques dans l'éducation générale de la jeunesse grecque, M. *J. Chryssafis,* professeur de gymnastique à Athènes, — où il s'est fait l'apôtre de la méthode suédoise qu'il a étudiée à Stockholm même —, a présenté au Congrès d'éducation physique de Liége en 1905, un rapport dont nous croyons utile d'extraire quelques suggestives citations. Celles-ci per-

([1]) Le Comité belge des Jeux Olympiques constitue actuellement une véritable fédération de toutes les associations gymnastiques et sportives de la Belgique.

mettront au lecteur de vérifier la grande analogie qui existe entre les principes généraux servant de base au système de Ling, et les opinions que professaient les grands philosophes, les médecins et les éducateurs de la Grèce ancienne, sur la valeur éducatrice des exercices physiques coutumiers à ce peuple, qui a atteint le plus haut degré d'harmonie dans le développement intellectuel et physique de la jeunesse.

Le but de la gymnastique rationnelle a été formulé comme suit par le philosophe *Platon*, au V[e] siècle avant notre ère :

« Nous imposons l'exercice corporel à nos enfants pour que leur corps, amélioré par son usage, soit complètement soumis à leur volonté » (*Protag.* XV, 326). « L'éducation corporelle a la même signification que celle de l'esprit ; ces deux branches de l'éducation complète de l'homme contribuent à fortifier le corps et à augmenter l'intelligence ; elles doivent établir l'harmonie entre les forces du corps et celles de l'âme, pour obtenir l'association parfaite du corps et de l'esprit, et pousser le développement de tous deux jusqu'à la perfection nécessaire. (*Républ.* XVIII, 412). L'influence de ces deux éducations est si grande que, sans elles, ni le corps, ni l'âme ne pourraient jamais devenir dignes qu'il soit parlé d'eux » (*Lois*, V, 13).

« A un tel but philosophique, l'athlètisme de profession ne peut jamais conduire. Platon, était un ennemi intransigeant de la diathèse athlètique professionnelle qui exige un régime choisi, beaucoup de sommeil et de repos, qui ne permet pas le travail intellectuel et, en un mot, soumet l'homme aux besoins de son corps. Il l'appela *somnolante et mauvaise pour la santé* (*Républ.* XIII, 404) et ordonna des exercices *plus élégants, plus simples, évitant le surmenage* (*Républ.* XIII, 405). Cette éducation scientifique et rationnelle, Platon l'a nommait *la sœur de l'éducation intellectuelle* ».

« Comme but principal de l'éducation physique, Platon propose la santé, la vigueur et la souplesse, l'harmonie et la beauté de tous les membres et de toutes les parties du

corps. Il exige que cette éducation corporelle, scientifique et raisonnée, soit appliquée aussi dans l'éducation des jeunes filles, parce que, selon lui, *il n'y a rien de plus stupide que de négliger et de ne pas prendre soin du développement corporel de la femme* » (*Républ.* V, 6) [1].

« Outre la gymnastique éducative et esthétique, il préconise aussi la gymnastique militaire, parce que cet art rend les hommes plus braves et plus courageux ; de plus la gymnastique militaire possède un caractère éducatif par les différentes escrimes et par les exercices d'ordre, les formations et les marches tactiques. Pour l'escrime en particulier, il recommande l'usage des deux mains et l'entraînement par d'autres exercices de force et de vitesse, par lesquels on obtient l'agilité et la souplesse qui sont les meilleures qualités d'un escrimeur » (*Lois* VIII, 4).

« Le nom de Platon n'est d'ailleurs qu'un sobriquet que son maître de la palestre lui avait donné à cause de la largeur de ses épaules. Diogène Laerce, son biographe (Livre III, *a*) nous assure d'ailleurs que ce grand philosophe s'exerçait assidûment et qu'il prit part aux jeux Isthmiques. En un mot, Platon ne fut pas seulement un savant de cabinet, mais il sut combiner l'étude théorique avec la pratique et l'expérience ; ce que faisaient d'ailleurs tous les érudits de l'époque. C'est la raison pour laquelle, aussitôt après lui, son élève et successeur Aristote a complété les idées du maître et formulé avec Gallien, qui les a complétées à son tour, un système remarquable d'éducation physique ».

« Selon *Aristote* la gymnastique n'est pas un art, mais une

---

[1] La conception moderne de l'esthétique de la femme est si fortement influencée par l'absence séculaire d'exercices physiques et par l'aberration qui préside au vêtement, qu'une femme, vêtue à la mode du jour, et possédant les proportions physiques majestueuses et rationnelles qui nous font admirer cependant sans réserve la Vénus de Milo, serait jugée massive et inélégante.

L'esthétique humaine doit être déterminée par les sciences naturelles et les lois de l'hygiène, secondées par l'art.

science complète. Elle doit étudier quels sont les exercices appropriés à chaque organisme, quel est le meilleur entre tous, quel est celui qui peut être appliqué à beaucoup d'hommes à la fois et à tous s'il est possible ; car il convient de n'avoir qu'un système d'exercice uniforme et applicable à chacun » (*Politiques*, XIV, 156).

« Comme Platon, il était d'avis que ce but élevé ne pouvait être atteint au moyen des athlètes de profession, parce que cette manière de traiter le corps était nuisible, et *indigne d'hommes libres* » (*Ibid.*, XIV, 158).

« Le but de l'éducation physique est la santé et le développement harmonique du corps, le moyen d'y atteindre sont les exercices physiques ; le bon maître de gymnastique doit éviter la confusion entre le but et les moyens et ne pas prendre ces derniers comme but final (*Morale*, A, II, 1184 *a*). Il insistait sur la question du choix des mouvements et de l'exercice harmonique de toutes les parties du corps, parce que la santé est une harmonie de toutes les fonctions vitales (*De l'âme*, I, 4, 408 *a*), qui ne peut être obtenue que par une gymnastique harmonique et modérée, laquelle doit répandre ses effets même sur l'âme et l'intelligence de celui qui s'exerce » (*Fragm.*, Dialog. 25).

« Les détails de l'application des principes exposés par Platon et Aristote furent étudiés et développés par beaucoup d'autres philosophes, médecins et maîtres de gymnastique, mais ce fut le médecin-gymnaste et philosophe Gallien qui les exposa en des termes si clairs et si scientifiques dans son traité d'hygiène, qu'il serait vraiment difficile, même aux hommes de science d'aujourd'hui, d'ajouter quelque chose d'essentiel à son système d'éducation physique. »

« La question de la formation de bons maîtres de gymnastique a nécessairement attiré son attention. Le bon maître de gymnastique, dit-il, doit connaître toutes les qualités de chaque exercice, pour qu'il puisse les choisir avec discernement selon les cas. Il y a une grande différence entre le

maître de gymnastique éduqué, et le pédotribe routinier qui n'a pas eu l'occasion d'étudier sérieusement la gymnastique et ne possède que de simples connaissances pratiques des différentes variétés des exercices. »

« Je ne mentionne que ces trois philosophes de l'antiquité, ajoute M. Chryssafis, mais je pourrais encore citer Hippocrate, Plutarque, Lucien, Philostrate, Antylle, Hérodote le médecin, etc., qui, presque tous, sont du même avis en ce qui concerne l'éducation physique, son but éducatif et ses moyens ».

L'on voit par ces citations que, dans l'antiquité classique comme de nos jours, la gymnastique éducative ne saurait être composée de gestes vains, d'acrobaties et d'efforts congestionnants destinés trop souvent à rechercher les applaudissements d'une foule ignorante ; mais bien, au contraire, de mouvements réglés avec précision pour stimuler, dans une juste mesure, toutes les fonctions de l'organisme, mouvements pour l'exécution parfaite desquels le cerveau doit nécessairement intervenir pour une large part. Cette dernière condition est indispensable, si l'on veut assurer le développement du cerveau dans ce qu'il a de plus essentiel, ainsi que commence à le démontrer scientifiquement la physiologie moderne.

C'est ce qu'avaient compris les éducateurs des Éphèbes de la Grèce classique, et plus tard, le génial suédois Ling.

A ceux qui douteraient encore, après la lecture de ces considérations dernières, nous conseillons d'examiner encore attentivement les figures 114 et 115, 116 et 117, 118*a* et 118*b* des annexes, et de relire le texte qui s'y rapporte.

Nous conjurons instamment les éducateurs de la jeunesse de méditer profondément sur les importantes considérations qui terminent ce chapitre si décisif pour les éclairer sur la nécessité et le choix d'une bonne gymnastique ; et nous les conjurons ensuite de répondre à leur conviction par des actes ; la foi sans les œuvres étant une foi morte.

CONCLUSION

Nous avons publié ces Annexes, afin de convaincre définitivement les personnes sincèrement désireuses de rechercher et de connaître la meilleure voie à suivre dans l'important problème de l'éducation physique de la jeunesse.

Les conformations physiques défectueuses et les lamentables maintiens que décèlent les documents photographiques représentant les élèves exercés d'après la méthode empirique, avaient frappé péniblement nos regards dès notre retour de mission, non seulement dans l'Armée, mais aussi dans nos écoles et parmi les gymnastes de nos vaillantes sociétés. C'est qu'en effet, aidé par les connaissances scientifiques, l'éducation de notre œil s'était modifiée par notre long séjour dans un pays où la gymnastique éducative est appliquée à la jeunesse scolaire journellement et depuis plus d'une génération.

En analysant dans la première édition de cet ouvrage les résultats que nous constatâmes en Suède ; en parcourant ensuite la Belgique pour y donner des conférences dont les démonstrations étaient toujours appuyées par la projection de documents photographiques, opposant les résultats obtenus par les deux méthodes ; notre but unique a été de vouloir convaincre nos compatriotes, précisément par les moyens qui avaient contribué à former définitivement notre propre conviction.

Ce but, nous avons eu la grande satisfaction de l'atteindre dans l'armée d'abord, dans l'instruction publique et privée ensuite, et enfin, dans quelques organisations post-scolaires.

En complétant la première édition de cet ouvrage, par l'étude plus détaillée de la gymnastique éducative suédoise et des différentes activités sportives, ainsi que par l'exposé des résultats obtenus pendant six années à l'École normale de gymnastique et d'escrime de Belgique et dans quelques institutions privées, nous avons le ferme espoir que le mouvement de rénovation de l'éducation physique rationnelle se généralisera bientôt en s'étendant à toutes les écoles et aux œuvres post-scolaires, dont les dévoués dirigeants ne sont pas encore entrés résolument dans la voie du progrès scientifique.

Ils doivent comprendre, que la supériorité de la gymnastique éducative suédoise provient surtout de ce qu'elle est basée sur l'anatomie et la physiologie humaines, ainsi que sur les nécessités de l'évolution sociale moderne de l'homme. Ils comprendront aussi que le principe fondamental de sexlatéralité de la méthode Happel, dite nationale belge, « *dans toute série* » *d'exercices, de maintenir ou de mouvoir tous les membres du* » *corps, et chaque membre dans tous les mouvements qui lui* » *sont propres* », est empirique, incomplet et non éducatif; bien que cette méthode ait marqué, dans sa conception dernière, un progrès. Ce système est empirique, parce qu'il ne vise pas résolument à développer judicieusement les groupes musculaires utiles au fonctionnement normal de nos organes essentiels qui, par suite des conditions de notre existence biologique et sociale, ont une tendance à s'atrophier ou à se déformer par l'inaction; il est incomplet parce qu'il ne tient pas compte de la nécessité primordiale de développer les grandes fonctions de la respiration, de la circulation, de l'innervation et de la nutrition; il n'est pas éducatif, car il est inefficace au point de vue du développement cérébral, et qu'il ne tend ni à la précision, ni à la coordination utile et rationnelle des mouvements, dans un but nettement physiologique et social.

Un système de gymnastique vaut ce qu'il produit d'utile pour l'individu et la société.

En portant le scalpel de l'analyse scientifique sur nos méthodes d'éducation physique, notre but n'a jamais été de critiquer l'œuvre persévérante accomplie par nos devanciers, mais de les aider à la perfectionner encore.

Dans toutes les manifestations de l'activité humaine, qui ne progresse pas recule.

Nous pouvons donc conclure en terminant, que l'expérience pratique est venue confirmer la théorie scientifique, pour démontrer que, non seulement en Suède, mais dans notre armée aussi bien que dans nos principaux établissements d'instruction pour les deux sexes, la supériorité de la méthode de gymnastique éducative suédoise s'impose au triple point de vue physique, intellectuel et moral.

Aussi, avons-nous le droit de proclamer que la gymnastique suédoise est bien réellement, et dans sa conception la plus élevée, une **méthode éducative de gymnastique.**

FIN

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE

La gymnastique suédoise

CHAPITRE PREMIER

CHAPITRE II

CHAPITRE III

CHAPITRE IV

DEUXIÈME PARTIE

L'Éducation physique complémentaire

CHAPITRE PREMIER

CHAPITRE II

CHAPITRE III

ANNEXE I

ANNEXE II

ANNEXE III

BRUXELLES
IMPRIMERIE POLLEUNIS ET CEUTERICK, DREESEN ET DE SMET SUCCESSEURS
CLICHÉS DES ÉTABLISSEMENTS JEAN MALVAUX



